

# Leren van langlevenden

Er zijn families waarin personen generaties achtereen lang leven. Joris Deelen (29) ging voor zijn proefschrift op zoek naar biologische mechanismen die zorgen voor een lang en gezond leven.

door Tiny Hoekstra foto Marc de Haan

**In de rubriek 'Blijvertje' portretteren we een promovendus die na zijn promotie in het LUMC blijft werken.**

## Wat heb je onderzocht?

Mensen uit langlevende families hebben minder vaak leeftijdgerelateerde ziekten. We zijn op zoek gegaan naar variaties in het genetische materiaal die specifiek voorkomen bij deze families. Die wijzen misschien op mechanismen waardoor deze families gezond oud worden. We hebben de tot nu toe grootste genetische studie in langlevende personen gedaan om daarachter te komen. Door variatie in hun dna te vergelijken met jongere controlepersonen ontdekten we dat een genetische variant op chromosoom 5 vaker voorkomt bij langlevende personen en hun ongeveer 10 procent meer kans geeft om heel oud te worden.

## En ... is dit het geheim van gezond oud worden?

Nee, dit verklaart nog maar een klein deel. Draggers van deze genetische variant hebben op middelbare leeftijd een lagere bloeddruk, wat mogelijk een gunstig effect heeft op overleving. Daarnaast zijn er waarschijnlijk nog veel meer genetische variaties met allemaal kleine effecten. Om die te vinden heb je hele grote studies nodig. Leefstijl en leefomstandigheden zijn natuurlijk ook belangrijk.

## Wat trekt je aan in het onderzoek naar het verouderingsproces?

Ik ben als stagiair terecht gekomen bij de afdeling Moleculaire Epidemiologie van het LUMC en ben toen gevraagd te blijven. Dat is inmiddels alweer zeven jaar geleden en al die tijd heb ik me beziggehouden met onderzoek naar veroudering. Het is, onder andere

door de vergrijzing, een onderwerp dat veel in de belangstelling staat. Door het zoeken naar mechanismen die we met onze levensstijl kunnen beïnvloeden hoop ik een bijdrage te kunnen leveren aan het onderzoek naar gezonde veroudering.

## Wat doe je nu?

Ik werk als postdoc aan een vervolgonderzoek, de Growing Old Together-studie. Het doel van dit onderzoek is om echtgenoten van langlevende familieleden net zo gezond oud te laten worden als de langlevende familieleden. Hiervoor kijken we naar markers voor biologische veroudering. De deelnemers hebben drie maanden lang een dieet met een lager energiegehalte gevolgd en hebben meer gesport. De interventie is inmiddels afgerond en ik ben nu bezig met het verwerken van de gegevens. Er komen interessante resultaten uit, maar daar kan ik helaas nog niets over vertellen.

## Wil je in het LUMC blijven?

Ik wil verder in het verouderingsonderzoek. Vooral het samenspel tussen genen en omgevingsfactoren boeit me. Ik ben van plan eerst een paar jaar naar het buitenland te gaan om mijn vakkennis te verbreden. Daarna zou ik graag terug willen naar het LUMC om deze kennis toe te passen in vervolgonderzoek.

## Heb je een tip om gezond oud te worden?

Een van de stellingen van mijn proefschrift was dat het voor een lang leven beter is om het pad des levens te bewandelen als een schildpad dan als een haas. Als je het rustiger aan doet heb je een hogere kans om gezond oud te worden. ■

Joris Deelen promoveerde op 25 juni *cum laude* op het proefschrift *Genetic and biomarker studies of human longevity* bij de afdeling Moleculaire Epidemiologie.



**Colofon** Cicero is een uitgave van het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC). Cicero wordt geproduceerd door het directoraat Communicatie. Overname van artikelen, met bronvermelding, is toegestaan na toestemming van de directeur Communicatie of diens plaatsvervanger. **Oplage** 11.000, ISSN 0920-2900 **Redactie** Mieke van Baarsel, Raymon Heemskerk, Diana de Veld, Christi Waanders **Eindredactie** Diana de Veld en Mieke van Baarsel **Aan dit nummer werkten mee** Jan Hein van Dierendonck, Dick Duynhoven, Tiny Hoekstra, Ad Kaptein, Sandrine van Noort, Jos Overbeeke, Maaïke Roefs, Caroline van der Schaaf, Thomas Snoeks, Willy van Strien, Marije Zomerdijk. **Fotografie** Taco van der Eb, Marc de Haan, Arno Massee **Redactieraad** Kees Bartlema - div. 1, Jaap Fogteloo - div. 2, Tom Hammer (voorzitter) - div. 4, Roeland Dirks - div. 4, Ruud Kukenheim - directeurs, Eldrid Bringmann - DOO, Martie van Beuzekom - verpleegkundige adviesraad, Sabine Bezstarosti - m.f.l.s., Maaïke Roefs - promovendi, Quirijn Ruitenbergh - huisartsen, Hajo Hazevoet, Antje Houmes en Willem van Well Groeneveld **Vormgeving en layout** Tigges aanstekelijke communicatie, Voorburg **Prepress en druk** Groen Media, Leiden **Contact** Directoraat Communicatie, Postbus 9600, 2300 RC Leiden, 071-5268005, fax 071-5248134, cicero@lumc.nl, www.lumc.nl/cicero **Abonnementsvoorwaarden** Zie www.lumc.nl/cicero **Abonnementen** Jaarabonnement € 26,50 (studenten € 19,60), Postabonnementen voor medewerkers lumc € 9,55 **Cicero nr. 5 verschijnt op 21 oktober 2014.**



**CQ** NEUTRAAL  
BEPRODUCEERD  
Groen Media Leiden