

**BIOLOG EN VERMAARD BOTANISCH TEKENAAR JANNEKE BRINKMAN SCHRIJFT OVER DE KLEINE EN GROTE DINGEN IN HAAR LEVEN.**  
Deze week de wonderschone amaryllis en het geheim van heel oud worden.

## NIET SAAI

In de meestal saaie maand januari zijn er gelukkig in ieder geval bloeiende amaryllissen voor wie op zoek gaat naar wat opbeurends. Waarom zouden we dat niet doen? Deze roze 'Lady Jane' komt uit de oudste botanische tuin van Europa, de heerlijke Hortus botanicus van Leiden. Ik kreeg hem als bol cadeau. Er zijn minder leuke cadeaus denkbaar. Verwanten van de amaryllis zijn de sneeuwkllokjes, narcissen, zomerklokjes en de clivia. Zelfs de knoflook die we in de keuken gebruiken, komt van oorsprong uit deze tropische familie. In Zuid-Amerika en Afrika bloeit die nu volop.

## EEN EEUW OUD

Het heeft me altijd mateloos geïnteresseerd waarom sommige mensen zo heel oud worden. Wat is hun geheim? Het Leids Universitair Medisch Centrum deed onderzoek bij families met aanleg voor een lang leven. Opvallend is dat ook onder moeilijke omstandigheden (zoals de Spaanse Griep en de Tweede Wereldoorlog) deze families toch zeer oud kunnen worden. Waarschijnlijk omdat zij met hun gunstige genen een beter

afweersysteem hebben en zo beter bestand zijn tegen infectieziekten. Bovendien staan zij positief in het leven staan en mijden risico's. Een gezonde levensstijl helpt ook mee. Mijn hoogleraar genetica wees me tijdens mijn biologiestudie op twee dingen die invloed hebben op onze ontwikkeling. In de eerste plaats ons genotype: hoe zaten onze voorouders in elkaar? En in de tweede plaats het fenotype: invloeden van buiten, zoals opvoeding, school, levensstijl en woonomgeving. Als bijvoorbeeld iemand via zijn ouders aanleg heeft voor pianospelen (genotype), maar geen piano in huis heeft (fenotype), dan zal het pianospel nooit wat worden. Maar als beide aanwezig zijn, kan er misschien wel een beroemde concertpianist opgroeien. Op het Japanse eiland Okinawa worden opvallend veel mensen heel oud. De bewoners hebben waarschijnlijk gunstige genen en ook een gezonde levensstijl, want ze eten vooral vis en groente en drinken groene thee en water. Ze zijn sociaal, zorgen goed voor elkaar en werken actief in hun tuintjes. Nu is er een MacDonald's op het eiland gekomen. De jongere generatie daar eet ongezonder, drinkt liters cola en heeft meer hart- en vaatziekten en overgewicht. De verwachting is nu dat zij ondanks hun goede genen niet zo oud zullen worden als hun opa's en oma's.

We willen allemaal geestelijk en lichamelijk gezond oud worden. Gelukkig kunnen we hier zelf aan meehelpen. Ik ga er in ieder geval nog meer mijn best voor doen in het nieuwe jaar.

**JANNEKE BRINKMAN**

Janneke (73) is getrouwd met voormalig politicus Elco Brinkman en heeft een zoon, twee dochters en twaalf kleinkinderen.