

Erfelijkheid, maximaal 10% van invloed op onze levensduur, en de andere 90%?



Er werd tot nu toe altijd gedacht dat zo'n 30% van je erfelijkheid (je genen) invloed heeft op je levensduur. Maar dat blijkt niet het geval, het is maximaal 10%. Ik wil niet zeggen dat dat verwaarloosbaar is, maar het is zo weinig dat je veel beter kunt richten op die overige 90%, waar je namelijk zelf invloed op hebt.

In het [tijdschrift GENETICS](#) is een recent onderzoek verschenen, waarin de relatie tussen erfelijkheid en levensduur is bekeken. En dat is niet zo maar een studie, maar 1 waarbij 400 miljoen mensen betrokken waren. Er is in voorgaande onderzoeken namelijk geen gehouden met onze neiging om partners te selecteren met dezelfde eigenschappen als die van onszelf, en dat heeft grote invloed op de uitkomst van de onderzoeken.

Erfelijkheid algemeen, een kind krijgt van zowel de moeder als de vader hetzelfde aantal genen mee. Deze bepalen niet alleen het uiterlijk van het kind, maar ook deels zijn gedrag, aandoeningen en/of ziekten.

Erfelijkheid, het onderzoek

Ze zijn het onderzoek begonnen met 54 miljoen openbare stambomen, die op hun beurt, zes miljard voorouders vertegenwoordigen, vervolgens werden de overvloedige vermeldingen en die van mensen die nog leefden verwijderd. Voordat de gegevens gedeeld, verwijderde ze alle identificeerbare informatie van de stambomen en lieten ze alleen het geboortjaar, het jaar van overlijden, de geboorteplaats over. Ook werden de familiale verbindingen die de boomstructuur zelf vormen in tact gelaten. Zo eindigden men met een reeks stambomen die meer dan 400 miljoen mensen omvatte, voornamelijk Amerikanen van Europese afkomst, die elk verbonden waren met elkaar door een ouder-kind of een partner-echtgenoot relatie.

Leefstijl bepaalt voor 90% of je oud wordt

Leefstijl en omgeving bepalen voor 90% hoe oud we worden. Hoewel de omgeving en leefstijl eigenlijk al van toepassing zijn vanaf onze geboorte, of eigenlijk al sinds de eerste samensmelting en dus een bepalende rol spelen bij het al dan niet gezond oud worden. Kan iedereen zijn ouderdomsgebreken beïnvloeden, en waar nodig aanpassen. Je moet daarvoor je leefstijl veranderen. Dat kan met een aantal eenvoudige stappen, door gewoon wat meer te bewegen en wat gezonder te eten. Onvoldoende slapen, [stress](#), drugs en het gebruik van medicijnen hebben een negatieve invloed op het gezond oud worden.

Epigenetica

Een ander belangrijke ontdekking is de epigenetica. Dankzij de inzichten van de epigenetica, weten we dat deze zelfde omgevingsfactoren zoals voeding, stress, trauma's, drugs en geneesmiddelen een belangrijke invloed hebben op onze levenskwaliteit en op het ontstaan van ziekten, deze omgevingsfactoren bepalen uiteindelijk welke genen tot uiting komen en welke niet, of we ziek worden of juist gezond blijven. De genen (de DNA-code) zelf veranderen dan niet, maar het is alsof bepaalde genen uit of aan gaan staan door die omstandigheden. Of anders afgesteld staan.

Epigenetica: de lesboeken genetica moeten worden herschreven. Wetenschappers hebben onomstotelijk aangetoond dat erfelijke eigenschappen kunnen worden beïnvloed door omgevingsfactoren.

Wat is epigenetica:

Conclusie

Tot nu toe is iedereen er vanuit gegaan dat externe factoren veel invloed hebben op ons welbevinden en gezond oud worden, maar dat blijkt dus steeds minder het geval. Het goede nieuws is dat ziekten en aandoeningen die ontstaan als gevolg van belastende omgevingsfactoren, grotendeels te herstellen zijn. Dit herstelproces is te zien als een 'reset' van de originele fabrieksinstellingen in je genen, het DNA.

Neem je verantwoordelijkheid, je hebt het zelf in de hand, door gewoon gezond te eten en te leven. Gebruik daarvoor je [voeding als medicijn](#). Dus pure voeding, zonder chemische bewerkingen, genetische manipulatie en [E-nummers](#). Voeding zo uit de natuur of [biologisch geteeld](#). Gewoon echt voedsel.

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding