© thinkstock. Optimisten kampen minder met stress, bijvoorbeeld doordat ze betere sociale contacten hebben.

**Gezond Het is hoog tijd voor optimisme. Nee, we doelen niet op het economische weerbericht van minister Dijsselbloem - we zijn beland op de website van de optimistenbond, onderdeel van de internationale beweging Optimisten Zonder Grenzen. Die positivo's beweren daar dat hun levensinstelling tot een gezonder en langer leven leidt. Klopt dat? Word je ouder als je optimistisch bent?**

* ***Je hebt het niet aan jezelf te wijten als je ziek wordt***

*Madelon Peters*

* 

© thinkstock.

Optimisten hebben minder last van een hoge bloeddruk, dé risicofactor voor hart- en vaatzieken.

Honderden wetenschappers hebben zich de afgelopen jaren gebogen over de gezondheidseffecten van een goed humeur. Vijf jaar geleden brachten Amerikaanse onderzoekers 83 studies bijeen en daaruit blijkt dat het uitmaakt of het glas halfvol is of halfleeg: optimistische mensen leven gemiddeld een paar jaar langer. Kort daarop verscheen het grootste onderzoek naar het onderwerp, waarvoor honderdduizend Amerikaanse vrouwen acht jaar lang werden gevolgd. De meest optimistische hadden in die periode 14 procent minder kans om dood te gaan dan de pessimistische. Een jaar later kwamen onderzoekers van de Duke University met nóg sterkere cijfers: toen zij 2.800 hartpatiënten vijftien jaar lang volgden, bleek dat de pessimistische groep 30 procent meer kans had op sterfte dan de groep die het leven positief bekeek.

Optimisten lijken meer controle te nemen over hun leven, verduidelijkt Madelon Peters, hoogleraar experimentele gezondheidspsychologie aan de Universiteit van Maastricht. Ze eten gezonder, bewegen meer, roken en drinken minder. Dus het is de levensstijl en niet de levenshouding? Nee, er speelt meer, zegt Peters. Optimisten kampen minder met stress, bijvoorbeeld doordat ze betere sociale contacten hebben. Ze hebben minder last van een hoge bloeddruk, dé risicofactor voor hart- en vaatzieken. Dat verklaart volgens haar waarom het sterkste verband tussen optimisme en gezondheid steevast betrekking heeft op hartkwalen. Optimisten herstellen sneller na een hartoperatie en sterven minder vaak aan hart- en vaatziekten.

**'Effect bewezen'**
Kan het ook omgekeerd werken, dat gezondere mensen optimistischer zijn? Nee, zegt Peters, in het lichaam van positief ingestelde mensen gebeurt echt wat. 'Dat effect is nu wel bewezen.' In haar lab heeft ze aangetoond dat proefpersonen die een stevige optimismetraining krijgen veel rustiger blijven bij een stressvolle taak. 'Ze hebben minder stresshormoon in hun bloed en een minder hoge bloeddruk.'

Optimisme als medicijn - die visie kan snel ontaarden in de omstreden boodschap die in zelfhulpboeken wordt verkondigd: dat je jezelf door positief te denken kunt genezen. Dat is onzin, reageert Peters. 'Je mag het absoluut niet omdraaien. Je hebt het niet aan jezelf te wijten als je ziek wordt.'

In Maastricht zoekt Peters samen met het ziekenhuis uit of patiënten baat kunnen hebben bij positief denken. Een kwart van onze aard is genetisch bepaald, legt ze uit, een deel heeft te maken met de opvoeding, maar er blijft ruimte voor beïnvloeding. 'We kunnen mensen, in ieder geval tijdelijk, optimistischer maken.'

<http://www.volkskrant.nl/vk/nl/2664/Nieuws/article/detail/3653586/2014/05/12/Word-je-ouder-als-je-het-leven-van-de-zonnige-kant-bekijkt.dhtml>