

GEZOND LEVEN

65-plussers barsten van energie

Geloof het of niet maar 65-plussers hebben meer energie dan jongere mensen.



Foto: Dijkstra BV

Dit blijkt uit de Nationale EnergieBarometer, een jaarlijks onderzoek uitgevoerd door GfK namens activeerjeenergie.nl en Supradyn multivitamine, waarin wordt gekeken hoe energiek Nederland is. Zo kwam naar voren dat hoe ouder de deelnemer, des te energiever. Ouderen beleven veel plezier en eten het gezondst. Wijsheid komt met de jaren, uit de energiebarometer blijkt dat ook energie met de jaren komt.

Weinig stress

De 65-plusser scoort maar liefst een 7,19 op de EnergieBarometer, terwijl de gemiddelde Nederlander een 6,88 haalt. Op een schaal van 1 tot en met 10 geeft maar liefst 47 procent van de 65-plussers zichzelf een 8 of hoger. Ze voelen zich het minst vaak moe en 32 procent zegt helemaal geen stress te hebben. Er zijn vijf belangrijke factoren die invloed hebben op hoe energiek je je voelt. De factor 'plezier en geluk' is de belangrijkste, gevolgd door 'fysieke en mentale gesteldheid', 'sport en leefstijl'. De factor 'leefstijl' is de minst belangrijke. De 65-plussers gaan in iedere factor aan kop, behalve 'sport'. Daar wint de categorie 50-64 jaar.

Leuke dingen doen

65-Plussers krijgen vooral veel energie van leuke dingen doen. Velen geven daarnaast aan lekker in hun vel te zitten. Meer dan gemiddeld noemen de 65-plussers ook gezond eten en het gebruik van multivitamines. Muziek luisteren is minder belangrijk onder de 65-plussers dan onder de andere leeftijdscategorieën. Ook een romantische nacht wordt weinig genoemd als bron voor energie. Bij de vraag "Wat kost u energie?" staat 'fysieke inspanning' op nummer 1, snel gevolgd door het huishouden.

Complimenten

Uit het onderzoek blijkt tevens dat het krijgen van complimenten en een goed gevoel over je uiterlijk verband houden met een hoger energieniveau. Naar mate men ouder wordt, krijgen we helaas steeds minder complimenten. Van de leeftijdscategorie jongeren t/m 29 jaar krijgt 66 procent regelmatig een compliment en maar 55 procent van de 65-plussers. Na de groep jongeren t/m 29 jaar zijn 65-plussers echter het meest tevreden met hun uiterlijk. Van de leeftijdscategorie 18-29 jaar is 59 procent tevreden over zijn lichaam, in de categorie 40-49 jaar zien we een dip (maar 45 procent), terwijl 56 procent van de 65-plussers tevreden is over zijn lichaam.