

- Zicht
 - Vanaf 30 jaar
 - Lens verstijfd en wordt dikker
 - Minder goed kunnen focussen op dichtere voorwerpen
 - Vergelen van de lens
 - Verzwakken van de spieren die de pupil controleren
 - Vertroebelen van het glasachtig lichaam ⇒
 - Verminderen van het licht dat de retina bereikt
 - Minder kleuren kunnen onderscheiden
 - Minder nachtzien

- Horen
 - Vanaf 30 jaar
 - Sensitiviteit voor geluid daalt, vooral voor hoge frequenties
 - Verandering vooral bij mannen

- Smaak
 - Vanaf 60 jaar
 - Verminderde sensitiviteit voor de basismaken
 - Door andere factoren dan ouder worden (niet minder aantal receptoren)

- Ruiken
 - Vanaf 60 jaar
 - Minder ruikreceptoren ⇒ minder onderscheiden van geuren

- Tast
 - Gradueel
 - Minder receptoren ⇒ minder sensitiviteit in handen, vooral vingertoppen

- Cardiovasculair systeem
 - Gradueel
 - Hartspier wordt stijver ⇒ maximum hartslagen dalen ⇒ minder zuurstof kunnen voorzien die nodig is bij oefening
 - Slagaderwand wordt stijver én meer plaque ⇒ bloedstroom naar lichaamscellen is minder

- Ademhalingssysteem
 - Gradueel
 - Bij fysieke inspanning: minder ademhalingscapaciteit en meer ademen
 - Het stijven van weefsels in de long en borstspieren zorgt ervoor dat het voor de longen moeilijker is om uit te trekken tot volledig volume

- **Immuunsysteem**
 - Gradueel
 - Thymusklier verschrompeld tijdens pubertijd ⇒ verminderde groei van T cellen en verminderde ziektebestrijding van B cells ⇒ verminderde immuunrespons

- **Spiere**n
 - Gradueel
 - Minder fast-twitch spiervezels
 - Ligamenten en pezen worden stijver ⇒ mindere snelheid en flexibiliteit

- **Skelet**
 - Late dertig begint het, versnellen in de jaren vijftig en vertraagd in de jaren 70
 - Kraakbeen in de gewrichten wordt dunner ⇒ de beenderen eronder eroderen
 - Nieuwe cellen op de buitenste laag van de beenderen ⇒ minder mineralen kunnen opnemen ⇒ bredere, maar poreuzere beenderen ⇒ meer kwetsbaar voor breuken
 - Vooral bij vrouwen

- **Reproductief systeem**
 - Voor vrouwen: na 35 jaar
Voor mannen: na 40 jaar
 - Vruchtbaarheidsproblemen
 - Risico voor baby te hebben met chromosomale afwijkingen

- **Zenuwstelsel**
 - Na 50 jaar
 - Hersengewicht wordt minder:
 - Neuronen hebben minder waterinhoud + gaan dood (vooral in cerebrale cortex)
 - Meer ventrikels
 - Ontwikkeling van nieuwe synapsen en een gelimiteerd aantal nieuwe neuronen compenseren voor een deel

- **Huid**
 - Gradueel
 - Epidermis is minder gebonden aan de dermis
 - Vezels in de dermis en hypodermis worden dunner
 - Vercellen in de hypodermis minderen
 - Gevolg: huid wordt lossere, minder elastisch en gerimpeld
 - Vooral bij vrouwen sneller als bij mannen

- Haar
 - Vanaf 35 jaar
 - Grijs

- Hoogte
 - Vanaf 50 jaar
 - Verminderde beendersterkte ⇒ schuiven in de ruggengraat zakken in ⇒ verminderd hoogteverlies in de jaren 70 – 80

- Gewicht
 - Neemt toe in 50 jaar, neemt af in 60 jaar
 - Gewichttoename: toename in vet en vermindering van spieren en beendermineralen
 - Spieren en beenderen zijn zwaarder als vet ⇒ gewichttoename en daarna gewichtafname