



Het Nieuwsblad

Date: 29-05-2024
Page: 13
Periodicity: Daily
Journalist: Tom De Leur

Circulation: 172629
Audience: 806792
Size: 323 cm²



publications: 2 : Het Nieuwsblad - De Gentenaar

Met intensief sporten pauzeer je je biologische klok

Zes maanden intensief bewegen: meer is er niet nodig om je lichaamsveroudering 7,7 maanden stil te leggen. En je slagaders kan je er zelfs 3,6 jaar mee 'verjongen', zo blijkt uit een unieke studie van UGent.

TOM DE LEUR

Dat bewegen gezond is, wisten we al langer. Maar dat een halfjaar bewegen de veroudering met bijna 8 maanden stillet, is nooit eerder zo duidelijk aangetoond. 33 vrijwilligers van 35 tot 65 jaar oud kregen 6 maanden lang een trainingsschema: ze fietsten gemiddeld 5 uur intensief per week. De vrijwilligers vormden een doorsnee van de bevolking: het merendeel was in goede gezondheid maar had tegelijk overgewicht, bij een aantal was er sprake van obesitas. Allerminst semiprofessionele atleten dus.

De resultaten van de zogenaamde Bioklok-pilootstudie liegen niet. Na zes maanden hadden de deelnemers zes maanden verouderd moeten zijn. Maar hun biologische veroudering bleek met 7,7 maanden afgeremd; je zou kunnen zeggen dat ze 1,7 maand jonger waren geworden. Voor de slagaders was er nog beter nieuws: die bleken 3,6 jaar jonger. Hoe de onderzoekers dat hebben gemeten? Denk aan de fysieke proeven voor BV's in het VRT1-programma *Het huis*: zo bepaal je de fysieke biologische leeftijd, die kan verschillen van de

leeftijd op je identiteitskaart. Deze studie mat de epigenetische biologische leeftijd, die veel preciezer is. Epigenetica leidt de werking van je DNA in goede banen en regelt alle cellen in je lijf, van huid- tot vetcellen. Hoe ouder je wordt, hoe meer cellen hun epigenetische informatie verliezen. Cellen gaan minder goed werken, wat kan leiden tot verouderingsziekten.

Hoopgevend

Zes maanden fietsen en 7,7 maanden verjongen: als je zoveel tijds-winst kunt boeken door te sporten, moet je die veroudering toch helemaal kunnen terugdraaien? Toch niet, zegt Tim De Meyer. Hij is specialist epigenetica van het onderzoeksconsortium Ghent University Research for Aging Young (GRAY), dat de studie uitvoerde met Golazo Energy en het bedrijf H42: "De grootste winst die je boekt door te sporten, zit in het begin. Als we die vrijwilligers zes maanden langer lieten fietsen, zou het positieve effect lager liggen. Je blijft verouderen, maar je veroudert minder snel. Als je na zes maanden sporten zou stilval-



"De grootste winst die je boekt door intensief te sporten, zit in het begin"

TIM DE MEYER
SPECIALIST EPIGENETICA

len, ben je die winst vermoedelijk minder snel kwijt dan je ze gewonnen hebt."

Het is de eerste keer dat een studie zoveel effect meet in amper zes maanden. Volgens cardioloog Ernst Rietzschel van het UZ Gent en GRAY zijn de resultaten hoopgevend voor hart- en vaatziekten: "Hoe ouder je wordt, hoe stijver de wanden van je slagaders. Die stijfheid is belangrijk: het gros van de hart- en vaatziekten, zoals hartinfarcten en beroertes, zijn geen ziekten van het hart maar van de slagaders. Vooral leeftijd en bloeddruk, maar



ook roken, drinken en voeding zijn bepalend voor die stijfheid. Wat we niet wisten, is dat je verstijving met beweging kunt afremmen en zelfs omkeren. Na zes maanden lieten de vrijwilligers waarden noteren van mensen die 3,6 jaar jonger zijn.”

Is gewoon bewegen dan wel genoeg? Tim De Meyer: “We hebben nu het bewijs dat het al na zes maanden rendeert om je lichaam af en toe onder stress te zetten. Lichte beweging blijft de basis, maar af en toe intensiever bewegen met een snellere ademhaling, verhoogde hartslag en zweten geeft duidelijk een meerwaarde.” Ernst Rietzschel: “Wie drie keer per week een uurtje op het gemak gaat wandelen, moet zich door deze resultaten niet laten ontmoedigen. Ook dat blijft gezond.”