



# HET LAATSTE NIEUWS

## Het Laatste Nieuws

Date: **30-05-2024**

Page: **13**

Periodicity: **Daily**

Journalist: -

Circulation: **187227**

Audience: **1030924**

Size: **60 cm<sup>2</sup>**



### **Studie UGent: 6 maanden sporten maakt je 8 maanden jonger**

Bewegen houdt je niet alleen fit, het vertraagt ook verouderingsprocessen in het lichaam aanzienlijk. Dat blijkt uit een studie van de UGent, waarbij 33 vrijwilligers gedurende 6 maanden een intensieve fietstraining deden.

De zogenaamde 'Bioklok-studie' nam de echte lichaamsleeftijd van proefpersonen onder de loep: de ouderdom op basis van cellen, organen en weefsel in ons lichaam, om vervolgens een exact beeld van het verouderingstempo te geven. Hoewel de vrijwilligers chronologisch gezien 6 maanden ouder moesten worden, bleek hun echte lichaamsleeftijd dankzij een zorgvuldig opgebouwd trainingsschema met 7,7 maanden verminderd te zijn. Bovendien bleken de slagaders zelfs met 3,6 jaar 'verjongd'. (JDH)



## Belga

Date: 29-05-2024

Page:

Periodicity: Daily

Journalist: -

Circulation: 0

Audience: -

### UGent-studie toont aan dat sporten het lichaam jonger maakt

Sportieve inspanningen vertragen de verouderingsprocessen in het lichaam aanzienlijk. Dat is aangetoond in een UGent-studie. Bij 33 proefpersonen werden de effecten van een trainingsprogramma 6 maanden lang onderzocht. De resultaten waren opmerkelijk: de veroudering van de 'echte lichaamsleeftijd' werd met 7,7 maanden verminderd en de slagaders zelfs met 3,6 jaar verjongd.

De zogenaamde 'Bioklok-studie' nam de echte lichaamsleeftijd van proefpersonen onder de loep: de ouderdom op basis van cellen, organen en weefsel in ons lichaam. Zo een epigenetisch onderzoek geeft een exact beeld van het verouderingstempo, leggen de onderzoekers uit.

"Als we ouder worden verstijven onze vaatwanden", legt onderzoeker Ernst Rietzschel uit. "Die snelheid van verstijving geeft informatie over je toekomstige kans op hart- en vaatziekten." Zijn collega Tim De Meyer wijst ook op de rol die DNA speelt. "Naarmate we ouder worden, verliest het lichaam de capaciteit om ons DNA goed te gebruiken. Dat gaat gepaard met ouderdomsgerelateerde aandoeningen. Dit onderzoek toont aan dat fysiek fitter worden de werking van het DNA terug optimaliseert."

De onderzoekers deden de test bij 33 vrijwilligers, die gedurende zes maanden een intensieve fietstraining deden. Hoewel ze chronologisch gezien zes maanden ouder moesten worden, bleken ze epigenetisch gezien niet verouderd. Er is zelfs een trend naar verjonging (ongeveer 1,7 maand).

De VO<sub>2</sub>max, een maat voor aerobe fitheid en functionele capaciteit, hangt sterk samen met die epigenetische verjonging. De onderzoekers spreken van een 'verjonging' van de slagaders met 3,6 jaar. Intensieve training verbetert dus de gezondheid van de slagaders.