

HARDLOPEN ALS MEDICIJN

Uit een nieuwe systematische review en netwerkmeta-analyse blijkt dat er geen verschil is tussen lichaamsbeweging en antidepressiva bij het verminderen van depressieve symptomen bij volwassenen met niet-ernstige depressie. De bevindingen onderstrepen de relevantie van lichaamsbeweging als een alternatieve of aanvullende behandeling voor niet-ernstige depressie bij volwassenen. En dus gaat de column van cardioloog Janneke Wittekoek in deze editie over beweging, en nog specifiek, het hardlopen.

Dr. Janneke Wittekoek

Cardioloog, oprichter Heartlife klinieken.

Iedereen heeft in zijn leven wel eens een dip. Variërend van een ochtend na een vervelende ruzie tot je echt wekenlang niet lekker in je vel voelen omdat er in je leven iets heftigs is gebeurd. Of iets ernstigers, zoals bijvoorbeeld een verbroken relatie, een sterfgeval of ernstige stress als gevolg van financiële problemen of gewoon teveel hooi op je vork. Het is een beetje afhankelijk van je fysieke gesteldheid of hardlopen je bij deze problemen serieus gaat helpen.

Zo zie ik als cardioloog in mijn spreekkamer vaak mensen die als gevolg van hun hartklachten fysiek en emotioneel totaal uitgeput zijn. Om als arts dan heel optimistisch te zeggen dat het allemaal een stuk beter zal gaan met het aantrekken van een paar gymschoenen, dan is dat een beetje te kort door de bocht en kan het ook averechts werken. Maar de buitenlucht in en wat bewegen - al is het om mee te beginnen maar een korte wandeling - is een goede start van welke therapie dan ook. Zit je in een serieuze 'runnersdip'? Neem dan je rust en kom wat bij, maar blijf in beweging door een klein stapje terug doen.



Wanneer je de literatuur induikt dan zijn er oneindig veel wetenschappelijke onderzoeken te vinden waarbij de gezondheidsvoordelen van bewegen zijn bestudeerd. Dus als je naar een depressie neigt of met angststoornissen kampt dan hoef je gelukkig niet meteen naar medicijnen te grijpen: je kunt ook eerst een paar gymschoenen kopen en voorzichtig beginnen met (hard)lopen.

Wanneer we 'bewegen' in een pil zouden kunnen verpakken dan zouden artsen het waarschijnlijk massaal gaan voorschrijven. Want het is niet duur en heeft ongelooflijk veel gezondheidsvoordelen. Met name in de hersenen gebeurt veel wanneer we hardlopen, waardoor hardlopen tegenwoordig ook als serieuze therapie tegen depressie en angst wordt ingezet. Als hartspecialist duik ik voor nu even met plezier in het brein, want het is wel duidelijk dat er een heel sterk verband tussen hart en hoofd is.

Hoe werkt het

Als je aan het hardlopen bent, dan geeft dit - wanneer je hartslag zo hoog is dat je niet meer lekker kunt kletsen - een enorme boost aan je hippocampus. Dit hersengebied speelt een belangrijke rol bij de opslag van informatie in het geheugen en bij het controleren van gedrag dat belangrijk voor overleven is, zoals hard wegrennen voor dreigend gevaar. Proefdieren waarbij de hippocampus bewust wordt beschadigd, slagen er bijvoorbeeld niet meer in om hun gedrag goed aan nieuwe omstandigheden aan te passen. Hardlopen beïnvloedt je geheugen en denkvermogen op twee manieren, direct en indirect.

Er is een directe invloed doordat hardlopen voor een betere suikerstofwisseling zorgt, het de ontstekingsreacties in het lichaam remt en het de afgifte van 'groeifactoren' stimuleert. Deze groeifactoren zijn chemische stofjes die de hersencellen helpen met overleven en ze stimuleren de aanmaak van nieuwe bloedvaatjes.

Indirect verbetert hardlopen je slaapkwaliteit, je stemming en het vermindert stress en angstgevoelens. Dit laatste heeft te maken met je hormoonhuishouding. Er zijn ook studies die aantonen dat de hersengebieden die verantwoordelijk voor ons denken en geheugen (de cortex) zijn door regelmatig te sporten in volume toenemen. Maar hoe vaak en hoe lang moet je dan rennen voor een gezond en gelukkig brein? Het gemiddelde van alle onderzoeken wijst uit dat je voor het beste resultaat drie keer per week minimaal een uur stevig moet wandelen. Dit komt

Hardlopen als wonderpil

- het maakt je gelukkig.
- het verbetert je spierkracht.
- het zorgt voor een afname van angst en depressie.
- het heeft een gunstig effect op je bloeddruk.
- het zorgt voor een verbetering van je uithoudingsvermogen.
- het zorgt voor minder ontsteking in je lichaam.
- het verbetert je suikergehalte in je bloed en je vetstofwisseling.
- het verbetert de elasticiteit van je hart en bloedvaten.
- het verbetert je slaapkwaliteit en concentratievermogen.
- het leidt tot de afname van stress.

ongeveer overeen met 120 minuten hardlopen per week. De standaard aanbeveling is om zeven dagen per week dertig minuten te bewegen. Maar voor je hippocampus-boost moet het tempo dus wat omhoog! Dus of je nu net uit je zomerstop komt, zwangerschapsverlof hebt of in een runners-dip zit: gymschoenen uit de kast en rennen maar. Fijne bijkomstigheid is dat het ook nog goed is voor je hart.