

# Beweging in jonge jaren kan depressie voorkomen

Uitgave januari 2013

## Laat de jeugd bewegen, dagelijks minimaal 60 minuten!

Dat beweging helpt bij het verlichten van een depressie is veelvuldig onderzocht en aangetoond, maar dat je een depressie ook kunt voorkomen door beweging, is nieuws. Onderzoekers in Zweden\* hebben ontdekt dat fysieke fitheid op jonge leeftijd, het ontstaan van een depressie kan voorkomen. Deze conclusie kan ertoe leiden dat sport, in plaats van als behandeling tegen depressie, beter kan worden ingezet als preventieve maatregel.

“Eerdere studies hebben aangetoond dat een zittende leefstijl het risico op een depressie verhoogt, maar veel van deze studies zijn gebaseerd op gesprekken met volwassenen en de resultaten waren onduidelijk”, zegt hoofdonderzoeker dokter Maria Aberg. “We vonden dat het tijd was voor een omvangrijk onderzoek met lange follow-up periodes en objectieve manieren om fysieke prestatie te meten.”



**Volwassen worden** Het grootschalige onderzoek, door onderzoekers van de universiteit van Gothenburg en Stockholms Karolinska Instituut, was gebaseerd op ongeveer 1,1 miljoen mannen die zich hadden aangemeld voor militaire dienst toen ze 18 jaar waren. De mannen waren geboren tussen 1950 en 1987 en hadden geen ziektehistorie toen ze zich inschreven.

Bij de aanmelding was hun psychologische staat onderzocht en kregen ze diverse fysieke testen. De cardiovasculaire fitheid werd gemeten door middel van een fiets ergometer test. Spierkracht werd gemeten met behulp van diverse series oefeningen, zoals *knee extension* en *elbow flexion*. De onderzoekers volgden de proefpersonen na deze eerste testen veertig jaar lang. De gegevens werden vergeleken met die van het Zweedse nationale ziekenhuisregister om te zien hoeveel van de mannen waren behandeld voor een depressie.

### Resultaten fitheid

De resultaten van het onderzoek toonden aan dat mannen met een slechte cardiovasculaire conditie twee keer zo vaak in het ziekenhuis waren opgenomen met depressieklachten op latere leeftijd, dan mannen die fysiek fitter waren. Tijdens de dienstplicht waren er aparte analyses gedaan om vroege symptomen van depressie en omgevings- en erfelijke factoren uit te sluiten. Volgens de onderzoekers bleef ook na kruisanalyse met deze gegevens het verband tussen fysieke fitheid en het risico op depressie bestaan. De link tussen cardiovasculaire conditie en depressie was onafhankelijk van de spierkracht van de proefpersonen.

### Scholen aan zet

De onderzoekers denken dat fysieke activiteit een stimulerend effect heeft op het brein, en daardoor de ontwikkeling hiervan aanmoedigt. Uit een eerder onderzoek van dokter Aberg bleek al dat jong volwassenen die fit zijn, een hoger IQ hebben en vaker naar de universiteit gaan. “Artsen kunnen tienerpatiënten en hun ouders nu vertellen dat de hersenen twee soorten training nodig hebben, cognitieve en fysieke. Scholen, en zeker ook de overheid, moeten sport een belangrijkere plaats gaan geven en meer hierin investeren”, zegt Aberg. “We moeten ons richten op specifieke risicogroepen voor het ontwikkelen van depressie en bij deze groepen op jonge leeftijd beginnen met cardiovasculaire training. Daarmee kan een depressie op latere leeftijd voorkomen worden.”

Bron: *Health Club Management*, augustus 2012

\*Aberg et al. *Cardiovascular fitness in males at age 18 and risk of serious depression in adulthood*, *The British Journal of Psychiatry*, June 2012

**Start met 30** Beweeg dagelijks minimaal 30 minuten voor een goede gezondheid. Kijk op [www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl) voor meer informatie en doe de test.



FitFacts

FitFacts

Start met 30

Te weinig fysieke activiteiten is schadelijk voor uw gezondheid