

GOED VOOR LICHAAM EN BREIN

Bewegen is de sleutel!

tekst: Eline Then

Daar waren we het over eens in de redactievergadering: We zouden weer eens aandacht moeten besteden aan bewegen. Bewegen zou de sleutel zijn in relatie tot 'afvallen' maar ook voor 'herstel' van zowel het lichaam als het brein. Maar dagelijks intensief bewegen is voor veel mensen niet mogelijk en/of haalbaar. Ook haken veel mensen alleen al bij het idee van bewegen (sporten?) af. Daar ligt een uitdaging!

Aan mij de taak een artikel samen te stellen! En ik mag professor dr. Erik Scherder interviewen. Ik spring een gat in de lucht! Scherder is hoogleraar neuropsychologie aan de Vrije Universiteit te Amsterdam en hoogleraar bewegingswetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen. Het lezen van zijn boek 'Laat je hersenen niet zitten' was voor mij de aanzet te gaan bewegen. Ik denk dat dagelijks (matig) intensief te bewegen voor mijn herstel essentieel is geweest. Er zijn niet alleen kilo's afgegaan, maar ook is mijn 'positieve energie' terug. En mijn 'hoofd' doet het (meestal) ook weer...

Thuisgekomen (her)lees ik ook andere literatuur die mij heeft geholpen om te begrijpen hoe de zaken in elkaar steken. Hieruit probeer ik voor u een goed leesbaar geheel samen te stellen!. Maar makkelijk is dat niet. Onder andere omdat steeds nieuwe informatie wordt aangereikt. Overstélp't word ik met berichten van het voedingscentrum en gezondheidsnet over afvallen en bewegen! Zélfs de zomercolumn van het NOS-journaal gaat erover: 'sporters' in het Vondelpark. En dan ook nog al die informatie over échte sporters, vanuit de Olympische Spelen in Brazilië! Maar dát woord 'sporten' wil ik éven vergeten. Mag dat? Mijn doel is om u aan te zetten tot veel, héél veel bewégen! Ook in de komende koudere maanden van het jaar! Het liefst ook buiten! In het park, op het strand, in het bos. Eerst nog even de basis. Neem gerust een kopje koffie, thee (nee, géén koekje) en ga lekker nog éven in het najaarszonnetje zitten. Éven dan!

Gevolgen van slaapapneu voor ons lichaam

Overgewicht op zichzelf kan leiden tot slaapapneu, maar slaapapneu kan ook overgewicht veroorzaken. Een slaaptekort of verstoorde slaap leidt namelijk tot een verstoorde stofwisseling (metabolisme) en een onbalans in de hormoonhuishouding. Hormonen die een sleutelrol spelen zijn *greline* en *leptine*. Greline zorgt dat je zin krijgt in eten en leptine vertelt je lichaam wanneer je genoeg hebt gegeten. Door slaaptekort krijg je meer greline en minder leptine. Je eetlust neemt toe. Echter het signaal dat je genoeg gegeten hebt, blijft uit en de spijsvertering



werkt niet optimaal. Er wordt dan snel gegrepen naar producten met gemakkelijke koolhydraten als brood en snacks. Er kan daardoor overgewicht ontstaan en soms zelfs obesitas.

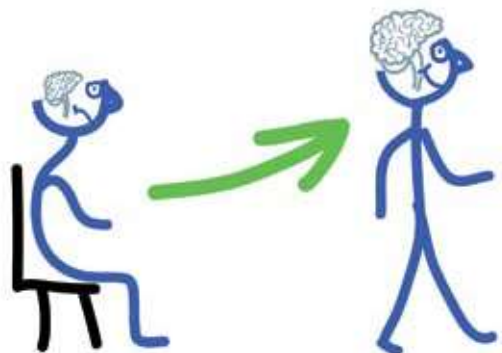
Drs. Reindert P. van Steenwijk van het Academisch Medisch Centrum Amsterdam beschrijft in het tijdschrift Praktische Huisartsgeneeskunde in een vrij ingewikkeld verhaal de relatie tussen slaapapneu en overgewicht en daarmee het ontstaan van hart- en vaatziekten en diabetes (type 2). We weten dat het van belang is om de slaap te verbeteren door consequent cpap/mra-gebruik. Uit zijn literatuurstudie blijkt dat vooral ook het verminderen van overgewicht leidt tot verbetering van hart en vaten en het onder controle krijgen van diabetes. Hij verwijst ook naar

een onderzoek dat uitwijst dat alleen gebruik van de cpap niet leidt tot een toename van fysieke activiteit, ook al is de slaperigheid verminderd.

Gevolgen van slaapapneu voor ons brein

Longarts professor dr. Verbraecken meldt in datzelfde tijdschrift het volgende: 'Geheugen, concentratie, aandacht en leervermogen zijn verstoord bij sommige osas-patiënten. Ook het vermogen om ongepaste gedachten en gedrag te stoppen, de aandacht te controleren en het plannen van de toekomst kan verstoord zijn.'

Uit recent, weliswaar beperkt, onderzoek door Vincenza Castronovo van San Raffaele Universiteit te Milaan, is vastgesteld dat bij trouw gebruik van de cpap, bij osas deze stoornissen na een jaar grotendeels kunnen herstellen. De oorzaak van deze stoornissen ligt in de afwijkingen in witte stof. Daarover later meer.



Bewegen, goed voor lichaam en 'het brein'

Aanbeveling voor alle apneupatiënten met overgewicht is om in ieder geval de leefstijl aan te passen. Dat betekent, eventueel begeleid door een diëtist, over te gaan op een (koolhydraatarm en eiwitrijk) dieet, maatregelen voor 'slaaphygiëne' in te voeren en meer, veel meer te gaan bewegen.

Daar waar reeds sprake is van diabetes, hart- en vaatziekten en obesitas zijn er speciale beweegprogramma's, vaak onder begeleiding van fysiotherapeuten, veelal vergoed door de zorgverzekering.

Speciale beweegprogramma's voor het brein... Zouden die er ook al zijn? Of kunnen we met onze cpap op slapend gewoon afwachten tot ons brein (grotendeels) vanzelf herstelt? Waarschijnlijk krijgt daarmee het kleine onderzoek van de Milanese onderzoeker wel te veel eer toebedeeld? Zijn er nog (actievare) mogelijkheden om het herstel van ons brein te bevorderen? Reden inderdaad om contact op te nemen met een expert op dit gebied, professor Erik Scherder. Hij heeft in zijn boek 'Laat je hersenen niet zitten' een aantal onderzoeken op een rijtje gezet. Uit deze, maar ook andere onderzoeken blijkt dat de hersenen flexibel zijn en dat een actieve levensstijl en (blijvend) bewegen herstel bevordert en verder 'verval' tegen gaat. Scherder

beschrijft in zijn boek geen onderzoek onder apneupatiënten. De voorbeelden die hij in zijn boek aanhaalt betreffen wél het herstel van dezelfde hersenfuncties (geheugen, concentratie etc.) die vaak aangedaan kunnen zijn bij apneupatiënten. Reden te meer om contact op te nemen. Ik trek daartoe toch maar mijn 'stoute (wandel)schoenen' aan en stel de vraag.

Erik Scherder, meldt dat er maar één zeer beperkte studie te vinden is naar het effect van bewegen op 'het brein' bij apneupatiënten. Deze studie toont dat een beweegprogramma bij deze groep (obese) patiënten met osas zeker effect heeft op de kwaliteit van leven: depressie vermindert, mensen worden actiever. Dat is goed nieuws! Echter blijft de vraag of ook de executieve functies (aandacht, geheugen, concentratie) en het gedrag (korte lontje) verbeteren door beweging? Professor Scherder zegt dat door onderzoek onder vele andere groepen patiënten aangetoond is dat door bewegen de witte stof in de prefrontale cortex beter wordt doorbloed. Daardoor zullen de executieve functies die zich daar bevinden ook daadwerkelijk verbeteren! Hij verwacht daarom dat ook bij apneupatiënten bewegen effect zal hebben op deze functies. Ook al ontbreekt specifiek wetenschappelijk onderzoek onder apneupatiënten; ook zijn boodschap luidt: beweeg! Beweeg! BEWEEG!

Wat moet je doen?

Zit u nog lekker op die bank, hopelijk in het zonnetje met dat kopje koffie/ thee en denkt uw er (nog) niet aan om in beweging te komen. Waarom? Waarschijnlijk weet je niet hoe te beginnen!

Hier volgen dan de adviezen:

Maak het in het begin vooral niet te ingewikkeld:

- Neem vaker de fiets, loop, neem de trap in plaats van de lift.
- Ga met het openbaar vervoer in plaats van met de auto en ga staan in plaats van zitten.
- Wandel elke dag minimaal een half uur, liefst matig intensief (met het zweet op het voorhoofd en iets verhoogde hartslag).
- Ga niet over de grens! Bouw het langzaam op. >



Voor werkenden:

Als je acht uur zittend werk verricht is de beweegnorm hoger en wel anderhalf uur (verwijzing gezondheidsnet.nl). Dat is veel, maar de oplossing kan zijn: fiets of loop naar je werk, wandel in de middagpauze, hou (zittende) vergaderingen kort, regel statafels voor overlegmomenten. Staand of lopend bellen en vergaderen is binnenkort de norm. Begin er maar gewoon alvast mee.

**Wil je en kún je meer?**

Zoek een activiteit waarbij je veel beweegt en die vooral ook goed bij je past, die je leuk vindt! Doe dit drie keer per week een half uur tot een uur. Blijf andere dagen ook actief bewegen. Het beste resultaat is een combinatie van cardiotraining (fietsen, (snel)wandelen, hardlopen, nordic walking) en krachttraining (spierversterkende oefeningen eventueel met gewichtjes). Doe dit als je start bij voorkeur onder begeleiding van een expert (fysiotherapeut, fitnessinstructeur, nordic walking instructeur, wandelbegeleider etc.). Sluit je eventueel aan bij een groep/activiteit in de buurt. Dat stimuleert omdat je je kunt optrekken aan de energie van anderen. Dansen, zéker een nieuwe dans leren is ook een optie omdat je daarmee ook je brein extra activeert. Val je binnen de groep die gebruik kan maken van (gratis) beweegprogramma's doe dat dan ook! Bel je zorgverzekering!

Volg je vooruitgang!

Meet je overgewicht en bepaal je streefdoel. Er zijn diverse meetpunten: gewicht gerelateerd aan je lengte en je leeftijd: de Body Mass Index (BMI). De laatste tijd wordt ook de omvang van je middel betrokken bij het bepalen of je daadwerkelijk overgewicht hebt. Zie voor een betrouwbare meting en adviezen ook www.voedingscentrum.nl.

Voor apneupatiënten is daarnaast ook de omvang van je hals van belang. Als je gewicht (en halsomvang) daadwerkelijk afneemt kan het zijn dat de druk van de cpap kan worden verlaagd. Hou dat goed in de gaten en raadpleeg in die periode regelmatig de osas-verpleegkundige. Bij

overdruk kan het zijn dat je andersoortige slaapproblemen krijgt. Met te veel lucht in je lijf kan het zijn dat je gaat hyperventileren. De lucht kan in je maag en darmen gaan zitten met als gevolg een opgeblazen gevoel en veel boeren of winden.

Hoe snel ga je?

Na één of twee maanden ben je niet ineens een stuk slanker. Je voelt je waarschijnlijk wel al een stuk fitter en je merkt dat oefeningen die eerst heel zwaar voelden, nu ineens een stuk makkelijker gaan. Je kan bijvoorbeeld al lekker doorlopen of fietsen. Dit betekent dat je spieren gewend raken aan de inspanning en veel efficiënter energie verbranden.

Zwaarder worden in het begin

Als je intensief gaat bewegen is de kans groot dat je in het begin zwaarder wordt. Veel mensen laten zich hierdoor ontmoedigen, terwijl het juist laat zien dat je resultaat boekt. Je bouwt namelijk meer spiermassa op. Dit weegt meer dan vet.

Meer spieren, meer verbranden?

Met meer spiermassa verbrand je iets meer calorieën. Niet alleen tijdens het sporten, maar ook in de rustperiodes tussen de sportmomenten in. De vetverbranding gaat namelijk nog door in de spieren, omdat spierherstel energie kost. Toch lijkt het erop dat mensen die regelmatig aan conditietraining doen, nog meer calorieën verbranden en dus sneller afvallen. Mensen die aan krachtsport doen, winnen aan spiermassa en zullen dus niet afvallen.



SLIM

Er wordt veel gesproken over lifestyle interventie. Een voorbeeld hiervan is opgezet door dr. Leonard Hofstra, cardioloog en auteur van SLIM (Succesvolle Lifestyle Interventie Methode). Zie ook ApneuMagazine juni 2015.

‘Het effect van matig intensief bewegen is in een studie vergeleken met intense sportactiviteit. Er blijkt geen verschil te zijn in de verlaging van de cholesterolprofielen. Je hoeft dus niet als een gek te sporten om een gezonder lijf te krijgen...’ (pag. 172).

‘Matig intensief sporten is beter voor het verbranden van vet’. ‘Er is echter een onverwachts voordeel van intensief sporten. En dat treedt al op als je het 10 minuten doet! Een korte sessie van intensief sporten zorgt er namelijk voor dat je stofwisseling nadien nog urenlang geactiveerd blijft. Je blijft dus als het ware ‘naververbranden’. Studies hebben aangetoond door intensief sporten je hongergevoel afneemt en je daadwerkelijk ook minder gaat eten. En als laatste: bij deelnemers aan een studie waarbij het dieet al dan niet werd gecombineerd met sporten bleek de kwaliteit van leven in de diët plus sportgroep aanzienlijk hoger te zijn.

De conclusie is dat sport een langdurig effect heeft op de stofwisseling, je trek vermindert en je moraal een flinke boost geeft.’ (pag. 174).



Ze krijgen een gezondere lichaamssamenstelling bij hetzelfde of misschien zelfs een hoger gewicht. Ze verliezen namelijk vetmassa en kweken meer spiermassa.

Buikvet verbranden?

Helaas bestaat er geen slimme truc om plaatselijk vet te verbranden. Er is geen training die specifiek je buikvet te lijf gaat. Als je afvalt, gaat dit geleidelijk over je hele lichaam.

N.B. Definities van matig intensief bewegen en intensief bewegen wisselen afhankelijk van auteur. Daarom zijn ze niet opgenomen in dit artikel, raadpleeg je beweeginstructeur.

Gelukkiger

En nu... zit je natúúrlijk nog steeds met dat kopje koffie/thee (en een koekje?) op de bank... Eigenlijk te moe om te starten?

Onthoud: door vaker (matig intensief) te bewegen wordt de aanmaak van serotonine en endorfine bevorderd en zul je geleidelijk aan beter (gelukkiger) gaan voelen. Hierdoor wordt het gemakkelijker om nieuwe uitdagingen aan te gaan. Wellicht wil je dan écht vanuit jezelf meer gaan bewegen. Vraag ondersteuning van een diëtist en organiseer een juichteam! Je partner, collega's en vrienden steunen graag je vooruitgang. Fijn ook als je het eerste resultaat binnen hebt.

Dat is: dat je beter in je vel komt te zitten! Dat afvallen komt daarna pas! Zodra je merkt dat je iets makkelijk aankunt, doe er dan een schepje bovenop!

Blijf jezelf uitdagen. Veel succes! ■

Verder lezen? Bij de samenstelling van dit artikel is gebruik gemaakt van de volgende literatuur:

1. Scherder, E. *Laat je hersenen niet zitten*, 2014, Atheneum.
2. Steenwijk van R.P. *Slaap en metabolisme*, *Bijblijven, Tijdschrift voor Praktische Huisartsgeneeskunde*, juni 2015, p.430-433.
3. Verbraecken, J. *Slaapapneu - vormen, oorzaken en gevolgen*. *Bijblijven, Tijdschrift voor Praktische Huisartsgeneeskunde*, juni 2015 p.382.
4. Castronovo V, Scifo P, Castellano A, Aloia MS, Iadanza A, Marelli S, Cappa SF, Strambi LF, Falini A. *White matter integrity in obstructive sleep apnea before and after treatment*. *SLEEP* 2014;37(9):1465-1475.
5. Kline CE; Ewing GB; Burch JB; Blair SN; Durstine JL; Davis JM; Youngstedt SD. *Exercise training improves selected aspects of daytime functioning in adults with obstructive sleep apnea*. *J Clin Sleep Med* 2012;8(4):357-365.
6. Hofstra, L. *SLIM in 12 weken*, januari 2013.