

Het ritme van de **HERSENEN** de impact van een verstoorde biologische klok

Of het nu door de zomertijd komt, een jetlag of onregelmatige diensten: er zijn genoeg redenen om uit je ritme te raken. Een ritme dat tot voor kort niet heel vaak in de aandacht kwam, maar de laatste jaren door nieuw onderzoek steeds belangrijker is geworden. Het ritme van onze biologische klok.

tekst Eveline Vente



PROJECT BIOCLOCK

De Hersenstichting mede-financiert het project BioClock, een samenwerking tussen een groot aantal onderzoekers, maatschappelijke organisaties en mensen die in de zorg werken. Het doel: de biologische klok van mensen gezond houden. Zie: herenstichting.nl/bioclock

De biologische klok is een wonderlijk oerinstinct dat planten en diersoorten hebben ontwikkeld sinds het begin van het leven op aarde. Alle organismen op aarde hebben namelijk te maken met een 24-uurscyclus van licht en donker. De biologische klok vertelt vogels dat het tijd is om te fluiten, de kat dat het tijd is om te jagen en insecten dat het tijd is om de volgende bloem te bestuiven. Maar het bepaalt ook wanneer we trek krijgen, wanneer onze concentratie het best is en wanneer het tijd is om naar bed te gaan.

VERSTOORDE BIOLOGISCHE KLOK

In onze wereld vol technologie, kunstlicht en sociale activiteiten is het steeds lastiger om te leven volgens de biologische klok. Uit onderzoek blijkt dat tachtig procent van de wereldpopulatie leeft in gebieden met lichtvervuiling. Eén op de vijf Nederlanders werkt in ploegendiensten. En licht in alle soorten kleuren (niet alleen blauw licht) beïnvloedt onze biologische klok.

Volgens chronobioloog en onderzoeker van het LUMC dr. Laura Kervezee zijn ploegendiensten één van de meest extreme factoren die ons bioritme verstoren. Maar ook de 'sociale jetlag' verstoort de biologische klok. "In onze maatschappij beginnen school en werk relatief vroeg. Dat betekent vroeg uit bed en 's avonds weer op tijd erin, terwijl we in het weekend langer opblijven en uitslapen. Dit wisselende ritme werkt verstorend; het is voor ons lichaam het beste om zoveel mogelijk op hetzelfde tijdstip naar bed te gaan."

VAN CONCENTRATIEPROBLEMEN TOT HART- EN VAATZIEKTEN

De impact van een verstoorde biologische klok is groot, vertelt Kervezee. "Wanneer je niet naar je biologische klok luistert, raakt je slaap verstoord en daar krijg je last van. Op korte termijn hebben mensen last van slaperig-

INFOLIJN wij zijn er voor jou

heid, concentratieproblemen en te kort slapen. Of ze hebben moeite met inslapen, of juist met opstaan. Ook op de lange termijn wordt steeds duidelijker dat een verstoorde biologische klok een verhoogd risico met zich meebrengt op een slechtere gezondheid. Denk bijvoorbeeld aan overgewicht, depressie, angststoornissen en hart- en vaatziekten zoals beroerte.”

PROBLEMEN DOORBREKEN

Wat kunnen we zelf doen om onze biologische klok een handje te helpen? Volgens Kervezee kan het bijvoorbeeld al schelen om avonddiensten door avondmensen uit te laten voeren, en ochtenddiensten door ochtendmensen. “Werkgevers kunnen flexibeler zijn in hun werktijden en werknemers zelf hun rooster laten inplannen, iets wat tijdens de coronapandemie bleek te werken. Voor jongeren zouden schooltijden aangepast kunnen worden aan hun biologische ritme. Zij zullen dan beter presteren, zeker wanneer je daarnaast de proefwerken en examens naar een later moment in de dag verplaatst. De samenleving zou veel gezonder kunnen zijn als we meer rekening zouden houden met de biologische klok.”

TIPS: ZO WERK JE AAN EEN BETERE BIOLOGISCHE KLOK

1: Zorg voor voldoende daglicht overdag

Zorg dat je overdag, en vooral in de ochtend, lekker naar buiten gaat. Maak een ommetje in de ochtend en ga dicht bij het raam zitten als je werkt.

2: Probeer 's avonds licht te vermijden

Blijf niet te lang in het licht zitten, en zorg dat je hersenen in de avondmodus komen. Schermen weg, lichten gedimd en verduisterende gordijnen in de slaapkamer dus.

3: Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op

Ook in het weekend. Een regelmatig slaappatroon helpt je om op een vast tijdstip signalen af te geven, waardoor je 's avonds makkelijk in slaap kunt komen en 's morgens prettig wakker wordt.

De medewerkers van de Infolijn beantwoorden vragen over de hersenen en (gevolgen van) hersenaandoeningen. Een voorbeeld uit de praktijk: ‘Ik heb HCHWA-D. Hoe vertel ik mijn omgeving wat dat is?’

1

WAT IS HCHWA-D?

HCHWA-D (in de volksmond Katwijkse Ziekte) is een erfelijke hersenziekte. Door een genafwijking hoopt het eiwit bèta-amyloïd zich op in de (kleine) hersenbloedvaten waardoor deze verzwakken. Dit leidt rond het vijftigste levensjaar tot een hersenbloeding. Deze kan fataal zijn of opgevolgd worden door meerdere bloedingen. Hierdoor beschadigt het hersenweefsel en ontstaan soms blijvende klachten zoals (halfzijdige) verlamming, spasmes en problemen met spraak, zicht of cognitie. Vooral de onzichtbare gevolgen en de onbekendheid met HCHWA-D kunnen leiden tot veel onbegrip en eenzaamheid.



VANWAAR DE BIJNAAM 'KATWIJKSE ZIEKTE'?

De ziekte wordt in de volksmond zo genoemd, omdat deze vooral in Katwijk en omgeving voorkomt. HCHWA-D ontstond ooit in de badplaats en heeft zich hier met de jaren verspreid. Er is ook een niet-erfelijke variant: CAA (cerebrale amyloïde angiopathie).

3

IN HOEVERRE IS DE HERSENSTICHTING BETROKKEN BIJ HCHWA-D?

De Hersenstichting stelt € 400.000 beschikbaar voor onderzoek naar beide varianten. Doel is om een behandeling te vinden die de kans op hersenbloedingen verkleint door de overtollige eiwitten in de hersenen op een natuurlijke manier af te voeren.

Wil je meer weten? De Infolijn is op werkdagen bereikbaar van 9.00 tot 14.00 uur. Bel 070-2092222 of mail naar infolijn@herenstichting.nl.