

"Sport helpt je gezondheid het meest vooruit na je veertigste"

30/10/15 - 15u10 Bron: Quartz



© thinkstock.

WETENSCHAP Beweging is cruciaal om gezond te blijven en langer te leven. Een nieuwe studie suggereert dat het belang van sporten toeneemt wanneer we ouder worden. De meest cruciale periode, zo luidt het, is na je veertigste.

Wetenschappers van de universiteiten van Mississippi en Californië bestudeerden gegevens van 6.500 volwassenen tussen 20 en 84 jaar. Ze baseerden zich hiervoor op de resultaten van een nationale gezondheidsenquête. Die bevatte naast de antwoorden op vragen over hun gezondheid en levensstijl ook bloedstalen.

Op basis van de bloedstalen konden de onderzoekers de telomeerlengte bestuderen. Telomeren zijn de uiteinden van chromosomen, die korter worden door factoren als ouderdom, ziekte en obesitas. Verschillende onderzoeken hebben de lengte van telomeren gelinkt aan levensduur.

Beperkingen

De wetenschappers gingen na of er een verband was tussen het bewegingsniveau van de betrokken personen en hun telomeerlengte. Ze vonden wel degelijk een link, maar statistisch gezien was die slechts relevant voor één groep: de mensen tussen 40 en 65 jaar. Met elke bijkomende sport verkleinde bij hen de kans dat ze in de groep met de kortste telomeren kwamen te zitten.

De studie, gepubliceerd in het vakblad [Medicine & Science in Sports & Exercise](#), heeft weliswaar enkele beperkingen. De gegevens zijn gebaseerd op de antwoorden van de betrokken personen. Bovendien staat het niet vast dat er sprake is van een causaal verband: het is niet duidelijk of sporten rechtstreeks voorkomt dat de telomeren krimpen.

Er werd ook niet gekeken naar welke soort sport de betrokken personen beoefenden. Desondanks heeft de studie een sterk verband blootgelegd tussen sporten en een genetische biomarker waarvan verondersteld wordt dat die een invloed heeft op veroudering.