

BIOLOGISCHE KLOK

Eeuwige wintertijd *is veel gezonder*

De Europese Unie wil de wisseling tussen zomer- en wintertijd afschaffen. Elk land mag dan zelf een tijd kiezen, als het verzetten van de wijzers maar stopt. Wetenschappers zijn voor een permanente wintertijd.

Tekst **Willem Koert**

Elk jaar, als de zomertijd verandert in de wintertijd of andersom, krijg ik een paar vragen van een journalist die wil weten of dat omschakelen wel gezond is', vertelt Bert van der Horst van het Erasmus MC. 'En dan antwoord ik steevast hetzelfde. Dat omschakelen is niet zo'n probleem, zeg ik dan. Maar die zomertijd, daar zouden mijn collega's en ik graag vanaf willen. Het zou gezonder zijn als we gewoon het hele jaar door wintertijd hebben.'

Van der Horst is chronobioloog. Hij bestudeert het effect van het dag-nachtritme op het functioneren van het lichaam. Voordat hij kan uitleggen hoe dat verband in elkaar steekt, moet hij eerst iets vertellen over de biologische

klok van het lichaam. En wie denkt dat die biologische klok een verzinsel is van luie mensen die een hekel hebben aan vroeg opstaan, zit eraast.

Belastingformulieren

'Elke cel van ons lichaam heeft een ingebouwde klok die het lichaam voorbereidt op de dingen die komen gaan', vertelt Van der Horst. 'Door die klok gaan 's morgens vroeg, als we nog in bed liggen, de hartslag, de bloeddruk en de lichaamstemperatuur omhoog.' Iets later, ergens tussen acht en negen, komt de darmwerking weer op gang. Weer wat later, om tien uur 's ochtends, zijn we op ons alertst. Dat is dus misschien een heel goede tijd om

Expert aan het woord



BERT VAN DER HORST (1958) studeerde biologie aan de universiteit van Amsterdam. Sinds 2008 is hij hoogleraar Chronobiologie en gezondheid bij het Erasmus MC in Rotterdam.



belastingformulieren in te vullen. Het lichamelijke coördinatievermogen is om half vier 's middags optimaal, terwijl het hart en de spieren op hun best functioneren om vijf uur 's middags. Dat is dus voor bijvoorbeeld kracht- en duursporters de beste tijd om te trainen.

'Er is bijna geen enkel aspect van het menselijk lichaam dat niet wordt beïnvloed door de biologische klok', zegt van der Horst. 'Het is niet zo raar dat die klok een rol kan spelen bij het ontstaan, behandelen, en zelfs voorkómen van ziekten. Door de biologische klok hebben mensen die een hartklepoperatie ondergaan minder kans op complicaties als ze in de middag worden geopereerd.

De cellen van het hart zijn dan net iets beter bestand tegen het tijdelijk stilleggen van de bloedsomloop, en lopen minder snel schade op. We vermoeden zelfs dat chemokuren minder bijwerkingen kunnen hebben als die 's middags worden toegediend.'

Interne klok

Als we leven volgens het ritme van de biologische klok lopen we minder risico op het krijgen van aandoeningen dan als we uit het ritme van de biologische klok leven. 'Uit fase', noemt Van der Horst die laatstgenoemde toestand. 'Op dat punt komen de winter- en de zomertijd om de hoek

kijken', zegt hij. 'Tijdens zomertijd lopen we een groter risico om uit fase te leven met onze interne klok. Onze natuurlijke tijd is de wintertijd. Dat is de tijd die hoort bij onze geografische locatie.'

De biologische klok wordt elke dag opnieuw gelijkgezet door het daglicht. Als we leven volgens de wintertijd, lukt dat al niet perfect. Vooral avondmensen, die 's morgens moeilijk hun bed uitkomen, pas laat op de dag op stoom komen en het graag laat maken, leven vaak op werkdagen uit fase en komen frequent slaaptekort. De wekker dwingt deze mensen eerder op te staan dan hun lichaam van nature zou willen. Uit bevolkingsonderzoeken is inmiddels bekend dat deze zogeheten sociale jetlag een risicofactor is voor aandoeningen als diabetes.

Tijdens de zomertijd, als het door het verzetten van de klok tot diep in de avond licht blijft, nemen het slaaptekort en het uit fase zijn vooral bij deze avondmensen schrikbarende vormen aan. 'Je zou verwachten dat mensen zich kunnen aanpassen aan de zomertijd, en gewoon aan de nieuwe tijd kunnen wennen', zegt de hoogleraar. 'Maar uit onderzoek weten we dat die aanpassing maar gedeeltelijk is.'

De biologische klok is geen verzinsel van luie mensen die een hekel hebben aan vroeg opstaan



Al die problemen worden een stuk serieuzer als we straks zullen kiezen voor een eeuwig-zomertijd, vreest Van der Horst. 'Veel mensen hebben daar jammer genoeg wel een voorkeur voor. Mensen associëren zomertijd met zomeravonden waarop het lang licht blijft. Maar de keerzijde van die keuze is dat het in de winter 's ochtends pas tussen half negen en half tien licht zal worden. Bij mensen die daar kwetsbaar voor zijn, kan daardoor een winterdepressie ontstaan.'

Rusland

Van der Horst is zeker van zijn zaak. In 2011 schafte Rusland de zomer- en wintertijd af, en koos toen voor een permanente zomertijd, om daar in 2014 weer vanaf te stappen en terug te keren naar de wintertijd. In die korte periode van permanente zomertijd steeg het aantal jongeren met slaaptekort en een winterdepressie namelijk fors.

Aanvankelijk was het de bedoeling dat Nederland nog dit jaar zou kiezen tussen de zomer- en wintertijd. Die beslissing is een paar jaar uitgesteld. 'Er is dus nog alle tijd om alle aspecten van deze keuze zorgvuldig af te wegen', zegt Van der Horst. 'En daar is niks mis mee. Het is er belangrijk genoeg voor.' ■

MEER OVER CHRONOBIOLOGIE

 tinyurl.com/van-der-horst
 tinyurl.com/van-der-horst2

Lees je de Gezondgids Nieuwsbrief al?

Meer gezondheidstips in je mailbox

Meer dan 15.000 mensen ontvangen elke maand de gratis Gezondgids Nieuwsbrief. En daar komen steeds meer lezers bij. Heb jij je al ingeschreven?

Wat is de niewsbrief?

De Gezondgids Nieuwsbrief is een gratis maandelijkse e-mail nieuwsbrief. Elke maand brengen we:

1

Nieuws en achtergronden over actuele ontwikkelingen op het gebied van gezondheid, zorg en voeding.

2

De beste **tips en adviezen** om je gezondheid te behouden of te verbeteren.

3

Speciale en voordelige aanbiedingen



*De laatste
niewsbrief nog
niet gelezen?*

Ga naar gezondgids.nl
en klik onderaan
de pagina op de link
'Gezondgids nieuwsbrief'
om hem te lezen.
Meld je aan op
gezondgids.nl/nieuwsbrief

Eerdere onderwerpen in de nieuwsbrief

VERZADIGD VET

Het nieuws haalde alle kranten: verzadigd vet is zo slecht nog niet. Het Voedingscentrum relativeerde dit en wij maakten op onze website een pagina met de beste adviezen over vet in eten.

VOEDINGSAPPS

Er zijn allerlei apps over voeding. Bijvoorbeeld om bij te houden hoeveel calorieën je binnenkrijgt, maar ook apps over E-nummers, en apps die je helpen gezonder te kiezen in de supermarkt. Welke zijn handig?

VOORKOM BESMETTING DOOR KIP

Een kwart van het kippenvlees in de supermarkt bevat bacteriën die ongevoelig zijn voor antibiotica. Genoeg reden om nog even na te gaan hoe je besmetting voorkomt.



consumentenbond