

**Persbericht**  
15 maart 2019.



Ter gelegenheid van de Wereldslaapdag, 15 maart 2019, met als thema "Gezonde slaap, gezond ouder worden", hebben we besloten met de Belgische vereniging voor slaapgeneeskunde (BASS) om het belang van slaap voor de gezondheid en in het bijzonder voor veroudering te bespreken.

### **"Slaap lekker om beter te verouderen"**

Slaap is een fundamentele fysiologische behoefte die een vitale rol speelt bij ons lichaamsherstel. Op deze Wereld-dag van de slaap werd ervoor gekozen om het belang van een goede nachtrust voor een goede veroudering te benadrukken. Talrijke wetenschappelijke studies tonen aan dat een slechte slaap, zowel in kwantiteit als kwaliteit, de gezondheid en de veroudering negatief beïnvloedt.

In de vorige eeuw is door de evolutie van onze samenleving en de vele vereisten die daaruit voortvloeien de gemiddelde slaapduur met meer dan een uur afgenomen. Bovendien draagt de obesitas-epidemie bij tot een toename van slaapstoornissen door het obstructief slaapapnoesyndroom.

Van chronisch slaapgebrek, obstructief slaapapnoesyndroom en chronische slapeloosheid is bekend dat ze repercussies hebben op cardiovasculair, metabool en psychisch (angst/depressie) niveau en dat ons gezondheidskapitaal kan doen afnemen.

Voor de meerderheid van de slaapstoornissen bestaat nochtans een effectieve behandeling en kan dus beter zo snel mogelijk geraadpleegd worden.

Naast de epidemiologische gegevens zijn ook veranderingen op cellulair niveau waargenomen. Inderdaad, de veroudering van cellen wordt gedeeltelijk bepaald door de lengte van de telomeren (uiteinden van de chromosomen) die, wanneer ze worden ingekort, het risico op kanker verhogen. Een dergelijke verkorting, die dus vroege celveroudering weerspiegelt, is waargenomen bij patiënten die lijden aan een obstructief slaapapneusyndroom.

Op neurologisch niveau bevordert de slaap, naast de consolidatie van het geheugen, een "brein-reiniging" van de toxines die zich tijdens de dag hebben opgehoopt.

Een verandering in kwaliteit of kwantiteit van de slaap veroorzaakt een opeenhoping van toxische stoffen in de hersenen, waaronder beta-amyloïde (een eiwit dat, wanneer het zich ophoopt in de hersenen in de vorm van plaques, de ziekte van Alzheimer veroorzaakt).

Daarom verminderen goede kwaliteit en voldoende slaap tijdens zowel de kindertijd als de volwassenheid het risico op obesitas, hoge bloeddruk, depressie, maar beschermen ze ook tegen cognitieve achteruitgang en Alzheimer dementie.

Tot slot, op een meer esthetisch niveau, tonen studies ook aan dat een goede nachtrust gepaard gaat met minder tekenen van huidveroudering in het aangezicht en een betere weefsel-tonus geeft.

Kortom, als u op lange termijn zowel inwendig as uitwendig fit wilt blijven, verwaarloos dan uw slaap niet!

BASS Board.

[www.worldsleepday.org](http://www.worldsleepday.org)

