

Buikvet bij oud

de schakel tussen depressie en

Mensen met een depressie hebben twee keer zoveel kans op een hartziekte. Dit betekent voor hen een extra beperking en het risico dat zij eerder overlijden.

Onderzoekers van VU medisch centrum en GGZ inGeest tonen aan dat dit mogelijk komt doordat mensen met een depressie meer buikvet ontwikkelen.

De depressieve stemmingsstoornis, kortweg depressie, komt vaak voor. In Nederland lijden ongeveer 850.000 mensen hier aan. Ongeveer 10 tot 15 procent van de ouderen heeft last van depressieve klachten die 'klinisch relevant' zijn... Dat mensen met een depressie meer kans hebben om een hartziekte te krijgen en eerder overlijden dan hun geestelijk gezonde leeftijdgenoten, heeft forse gevolgen voor de gezondheid. Zowel depressie als hartziekten zijn immers aandoeningen die nationaal en internationaal hoog 'scoren' op ziektelast. Dat wil zeggen dat deze ziekten een grote invloed hebben op de volksgezondheid door een combinatie van vroegtijdige sterfte en een ernstig verlies aan kwaliteit van leven. Om te voorkomen dat mensen met depressieve klachten ook nog eens te maken krijgen met de gevolgen van een hartziekte, is het nodig meer inzicht te krijgen in de mechanismen die een rol spelen bij het ontstaan van hartziekten bij mensen met een depressie.

Buikvet

Onderzoekers van het VU medisch centrum en GGZ inGeest wilden weten of buikvet een verklaring kon zijn voor het overmatig vóórkomen van hartziekten onder depressieve personen. Buikvet - het vet dat tussen de inwendige organen in de buik ligt opgeslagen - is een speciaal type vet met andere eigenschappen dan het

vet dat onderhuids ligt opgeslagen. Eerder onderzoek toonde aan dat veel buikvet de kans op hartziekten en op sterfte ernstig verhoogt. Buik-vet is veel schadelijker dan onderhuids vet. Mensen met een dikke buik lopen dus een groter risico op hartziekten dan mensen die over het algemeen te zwaar zijn. Een aantal studies laat zien dat depressie en een teveel aan buikvet soms samengaan. Maar omdat in deze studies beide op hetzelfde tijdstip gemeten werden, was nog veel onduidelijk over de oorzakelijkheid van het samen voorkomen van een depressie en een dikke buik. Geen enkele grote studie heeft tot nog toe onderzocht of een depressie werkelijk tot een toename in buikvet leidt.

Lichaamsvet, buikvet en BMI

Om deze vraag te kunnen beantwoorden, maakten de onderzoekers gebruik van de gegevens van een groot Amerikaans bevolkingsonderzoek, de Health, Aging and Body Composition Study (Health ABC; studie naar gezondheid, veroudering en lichaamssamenstelling). In totaal onderzochten zij 2088 thuiswonende ouderen in de leeftijd van 70 tot 79 jaar. Aan het begin van de studie screenden de onderzoekers de ouderen op depressieve klachten. Daarnaast keken zij hoe het gesteld was met hun gewicht en buikvet. De mate van zwaarlijvigheid werd gemeten aan de hand van het percentage lichaamsvet en de Body Mass Index (BMI zie kader).

leren

hartziekten?



BMI of Quetelet Index

De Body Mass Index is een maat voor het gewicht in relatie tot de lichaamslengte. Het zegt iets over de gezondheidstoestand. De BMI wordt berekend door het lichaamsgewicht in kilo's te delen door de lengte in meters. Dus iemand van 85 kilo met een lengte van 1,78 meter, heeft een BMI van 85 gedeeld door 1,78 in het kwadraat. De uitkomst is dan 85 gedeeld door 3.17, zodat de BMI 26,8 is. Volgens schaalindeling is dat iets te zwaar. Onder de 18,5 praten we over ondergewicht, waarden tussen de 18,5 en 24,9 betekenen een normaal gewicht, ons berekende voorbeeld ligt tussen 25 en 29,9 en is overgewicht en bij 30 en hoger is er sprake van flink overgewicht, ook wel zwaarlijvigheid, vetzucht of obesitas genoemd.

Deze indeling geldt voor volwassenen tussen de 18 en 70 jaar. Op kinderen en jongeren zijn andere waarden van toepassing en door veranderingen in de lichaamsbouw van mensen van boven de 70 jaar, moeten we iets meer terughoudend zijn met de interpretatie van de uitslag. Zo blijkt dat bij ouderen de BMI mogelijk iets hoger kan liggen vergeleken met volwassenen, waarbij het gezondheidsrisico hetzelfde is.

Verder werd bij de deelnemers de tailleomvang opgemeten en de sagitale diameter, de afstand van de rug tot aan het topje van de buik. Ook werd door middel van een CT-scan nauwkeurig de hoeveelheid vet in de buikholte vastgesteld. Hierdoor kon een goed onderscheid worden gemaakt tussen het vet tussen de organen en het onderhuidse vet. Na vijf jaar brachten de onderzoekers het gewicht, vetpercentage en buikvet opnieuw in kaart.

Toename buikvet bij depressie

Uit het onderzoek blijkt dat depressieve ouderen twee keer zoveel kans hebben om aan te komen in buikvet dan niet-depressieve ouderen. Gemiddeld genomen was er zelfs een afname te zien in buikvet onder de niet-depressieve ouderen, terwijl de mensen met depressieve klachten een toename lieten zien. Wat betreft het BMI en het totale percentage lichaamvet was er echter in beide groepen geen verandering te zien. Het was zelfs zo dat depressieve mensen, die gedurende de vijf jaar afvielen, specifiek hun buikvet behielden. Deze toename in buikvet was te zien bij mensen die gedurende de vijf jaar vaker depressieve klachten hadden, maar ook bij mensen die alleen aan het begin van de studie last hadden van depressieve klachten. Ook als er rekening werd gehouden met verschillen in leefstijl tussen personen met en zonder depressieve klachten, bij-voorbeeld het rook- en drinkgedrag en de mate van fysieke activiteit bleken de depressieve ouderen vaker een toename in buikvet te vertonen.

Stress en ongezond leven

De vraag blijft natuurlijk hoe het komt dat depressieve personen meer buikvet ontwikkelen. Een mogelijke verklaring ligt bij het stresshormoon, cortisol. Dit hormoon brengt het lichaam in een actieve staat tijdens acute stressvolle situaties. Het zorgt ervoor dat je goed kunt omgaan met de situatie en het activeert het afweersysteem. Wanneer iemand chronische stress ervaart of lijdt aan een depressie, is het mogelijk dat cortisol langdurig verhoogd blijft. Op dat moment kan cortisol schadelijke gevolgen hebben. Één gevolg van cortisol is dat het ervoor zorgt dat vet tussen de organen wordt opgeslagen. Het is dus mogelijk dat het verhoogde cortisol bij een deel van de mensen met een depressie zorgt voor een toename in buikvet, dat vervolgens het risico op hartziekten vergroot. Ook andere biologische processen kunnen een (aanvullende)

rol spelen. Een verhoogde activiteit van het afweersysteem, wellicht mede-veroorzaakt door het excessieve cortisol, is vaker waargenomen bij mensen met een depressie, maar ook bij mensen met veel buikvet. Ook is het denkbaar dat mensen met depressieve klachten slechtere leefgewoonten hebben. Het eetpatroon van ouderen met depressieve klachten kan ongezond zijn en meer vet bevatten. Dit kan tot een toename in het buikvet leiden. In dat geval zou je ook een toename in het totale vet verwachten en dit werd in het onderzoek niet aangetoond. De specifieke toename in alleen buikvet maakt het waarschijnlijker dat biologische processen een rol spelen. Het kan natuurlijk ook een combinatie van beide zijn. Ongezond eten zorgt ervoor dat er meer vet het lichaam binnenkomt, dat vervolgens door de aanwezigheid van cortisol tussen de organen wordt opgeslagen.

Wees alert

Nu is aangetoond dat depressieve klachten onder ouderen tot een toename in buikvet kunnen leiden, resteert de vraag wélke biologische processen hierbij precies een rol spelen. Het is belangrijk dit verder uit te zoeken om in de toekomst hartziekten te voorkómen. Vooralsnog lijkt het in ieder geval verstandig om het gewicht, de buikomvang en de lichamelijke conditie van ouderen met depressieve klachten in de gaten te houden. En daarnaast alert te zijn op de aanwezigheid van eventueel andere aanwezige risicofactoren voor hartziekten, zoals roken, hoge bloeddruk en een hoog cholesterol. Behandeling van deze factoren kan de kans op een hartziekte aanzienlijk verlagen

Nicole Vogelzangs,
onderzoeker en promovendus
bij GGZ InGeest en VU medisch centrum.

LITERATUUR

Vogelzangs N, Kritchevsky SB, Beekman AT, Newman AB, Satterfield S, Simon-sick EM, Yaffe K, Harris TB, Penninx BW.

Depressive symptoms and change in abdominal obesity in older persons. Archives of General Psychiatry 2008; 65(12):1386-1393.