

DEPRESSIE EN VEROUDERING



Bij mensen met een depressie of angststoornis komen verouderingsziekten zoals diabetes, hart- en vaatziekten en kanker relatief veel voor. **Brenda Penninx**, hoogleraar psychiatrie aan de Vrije Universiteit gaat onderzoeken hoe dat komt en wat eraan te doen is.

Wat is uw hypothese?

'Uit eerder onderzoek is bekend dat bij depressieve patiënten vaak sprake is van een overactief immuunsysteem en van een hogere concentratie van het stresshormoon cortisol. Op zich zijn dat normale reacties op stress; ze verdwijnen ook weer als de spanning afneemt. Nu vermoeden wij dat deze stressreacties bij depressieve patiënten langdurig aanhouden, waardoor hun lichaam eerder uitgeput raakt. We noemen dat fysiologische veroudering. Dat zou verklaren waarom depressieve patiënten eerder last krijgen van verouderingsziekten dan hun niet-depressieve leeftijdgenoten. Wij willen nu in een groep van ruim drieduizend deelnemers aan de Nederlandse Studie naar Depressie en Angst (NESDA) nagaan of bij mensen met een depressie inderdaad sprake is van fysiologische veroudering.'

Hoe stel je dat vast?

'We gaan kijken naar de telomeren, de eindstukjes van de chromosomen waaruit het DNA bestaat. Je kunt telomeren het best vergelijken met de plastic uiteinden van een schoenveter. Zij beschermen de chromosomen tegen beschadiging en dat is van levensbelang voor het functioneren van de cel. Naarmate mensen ouder worden, worden de telomeren korter, maar ook stress heeft dat effect. Als mijn hypothese klopt, dan zouden we bij de depressieve deelnemers aan het onderzoek dus kortere telomeren moeten vinden dan bij hun even oude niet-depressieve collega's.'

Stel dat dat inderdaad zo is, wat dan?

'Dan hebben we niet alleen belangrijk nieuw inzicht gekregen in de achtergronden van depressies en angststoornissen, maar ook een indicatie voor het nut

van bewegingstherapie als behandelmethode. Bekend is dat regelmatig bewegen veroudering kan tegen gaan. Dat komt doordat door beweging het korter worden van de telomeren stopt. Er is zelfs enig bewijs dat ze weer langer worden bij regelmatig sporten. Vanwege de nauwe samenhang tussen veroudering en depressie verwacht ik dat bewegen niet alleen de veroudering afremt, maar ook kan bijdragen aan een sneller herstel van depressie. Ook dat gaan we de komende tijd onderzoeken.'

U krijgt voor uw onderzoek een Vici-beurs ter waarde van anderhalf miljoen euro van de nationale onderzoeksfinancier NWO. Wat houdt dat in en wat gaat u met dat geld doen?

'De Vici-beurs is één van de belangrijkste Nederlandse persoonsgebonden subsidies, waarvoor senior onderzoekers een aanvraag kunnen indienen. Dit jaar zijn er 32 toegekend, terwijl er 215 aanvragen waren. Ik ben dus erg blij dat ik er een gewonnen heb. Ik ga het geld deels gebruiken om promovendi aan te stellen, deels om goede bepalingen van de lengte van telomeren te kunnen maken. Daarvoor ga ik samenwerken met Elisabeth Blackburn uit San Francisco, die in 2009 de Nobelprijs won voor haar ontdekking hoe chromosomen worden beschermd door telomeren.' (EH)