

# Uitslapen is wél goed voor je. Het kan zelfs je leven redden

Nieuwsblad.belgie 24/05/2018



FOTO: SHUTTERSTOCK

**Mensen die korte nachten hebben in de week hebben er alle baat bij om in het weekend wat langer te blijven liggen. Recent Zweeds onderzoek bewijst dat bijslapen wel degelijk een gunstig effect heeft en zelfs gezondheidsrisico's, verbonden aan een slaapttekort, verkleint.**

Veel mensen maken zich zorgen omdat ze in de week niet voldoende slapen en die bezorgdheid is terecht. Dat tonen onderzoekers aan de universiteit van Stockholm, het Karolinska-instituut en het Stress Research Institute in Zweden aan. Het team analyseerde dertien jaar lang de slaapgewoonten van 38.000 mensen. Daaruit blijkt dat mannen en vrouwen jonger dan 65, die elke nacht maar vijf uur per nacht (of minder) slapen, veel meer kans hebben om vroegtijdig te overlijden als gevolg van allerlei gezondheidsproblemen. Om precies te zijn: het risico is 65 procent groter.

## **Bijslapen = heilzaam**

Maar de analyse van de slaapgewoonten leidde tot nog een andere, minder sombere conclusie in het wetenschappelijk vakblad *Journal of Sleep Research*. Kortslapers die af en toe langer blijven liggen, dringen het risico op een vroegtijdige dood aanzienlijk terug. Straffer nog: mensen die in de weekends langer doorslapen en dan wél acht uur of meer halen per nacht, hebben zelfs geen verhoogd sterfterisico in vergelijking met zij die consequent van zes of zeven uurtjes nachtrust genieten.

## **Te langslapers**

Daarmee tonen de onderzoekers aan dat uitslapen je lichaam wel degelijk deugd doet. Blijf vooral ook niet elke dag te lang slapen, want dan doe je je lichaam weer meer kwaad dan goed. Wanneer je de acht uur systematisch overschrijdt, stijgt het risico op vroegtijdige sterfte immers met 25 procent. Na je 65ste verdwijnt de correlatie tussen je slaappatroon en mortaliteit dan weer. Volgens de onderzoekers is dat te wijten aan het feit dat ouderen de slaap krijgen die hun lichaam nodig heeft. De vorsers stellen dat ze niet onderzochten waarom mensen die kort slapen meer risico lopen op een vroegtijdig overlijden en dat de hoeveelheid slaap die iemand nodig heeft, afhankelijk is van persoon tot persoon.

## **Twee uurtjes**

Slaapexpert Slaapexpert Johan Verbraecken, verbonden aan het UZ Antwerpen, vindt de bevindingen van de Zweedse wetenschappers heel interessant. "Het gaat in tegen wat meestal wordt aanbevolen: net niet uitslapen. Maar een onderzoek op zo'n grote schaal en over zo'n lange periode is van betrouwbare aard. Dit werpt een nieuw licht op de zaak", klinkt het. "Door bij te slapen neem je het stressniveau weg en bescherm je jezelf beter tegen hart- en vaatziekten. Een belangrijke kanttekening: mensen die gezondheidsklachten ondervinden door te weinig te slapen, lijden vaak al maanden en zelfs jaren aan een chronisch slaapttekort. De boodschap is om voldoende rust te nemen om te slapen - ook al heb je het heel druk. Op die manier beperk je de risico's en zul je jezelf ook een stuk beter voelen."

## **Doe de dut**

Volgens Verbraecken zit er wel een limiet op het uitslapen. "Het is belangrijk dat het vaste tijdstip van opstaan zo goed mogelijk wordt gerespecteerd. Als je daar te veel mee knoeit, ontstaat misschien een slaapprobleem omdat je biologische klok werd verstoord. Slaap maximum twee uurtjes langer dan normaal of kruip er gewoon vroeger in. Zo krijg je ook die extra slaap. Een andere optie is om 's middags een dutje te doen van ongeveer een half uur. Blijf je in je bed liggen tot 's middags en kom je op een totaal van tien à twaalf uur slaap, dan gaat het erover. Het effect van te veel slapen zit momenteel nog in een grijze zone. Vaak is er een onderliggend probleem, bijvoorbeeld een depressie, waardoor de slaapdrang hoger is. Bij iemand die voor de rest gezond is, is nog niet heel duidelijk hoe (on)gezond het fenomeen is."