

Depressie versnelt lichamelijke veroudering



ARTIKEL



LITERATUUR

- Verhoeven JE, Révész D, Epel ES, Lin J, Wolkowitz OM, Penninx BW. Major depressive disorder and accelerated cellular aging: results from a large psychiatric cohort study. *Mol Psychiatry* 2013; doi: 10.1038/mp.2013.151.

AUTEUR

JOSINE VERHOEVEN

j.verhoeven@ggzingeest.nl

Waarom dit onderzoek?

Steeds meer onderzoek wijst erop dat patiënten met een depressie naast een scala aan ernstige psychiatrische symptomen ook een verslechterde lichamelijke gezondheid hebben. Zij hebben – vergeleken met hun gezonde leeftijdsgenoten – een hogere kans op het krijgen van verschillende ouderdomsziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en dementie. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat mensen met een depressie biologisch sneller verouderen.

Onderzoeksvraag

Is het hebben van een depressie gerelateerd aan versnelde biologische veroudering?

Hoe werd dit onderzocht?

Een veelgebruikte maat voor biologische leeftijd is de lengte van telomeren. Telomeren zijn DNA-sequenties aan het uiteinde van chromosomen en beschermen het DNA tegen beschadiging. Omdat telomeren steeds korter worden naarmate een cel zich vaker gedeeld heeft, geeft telomeerlengte een indicatie van de leeftijd van een cel. In dit onderzoek werd de telomeerlengte in witte bloedcellen gemeten bij 1095 personen met een depressie, bij 802 personen met een depressie in remissie en bij 510 controlepersonen zonder depressie, allen deelnemers aan de *Nederlandse Studie naar Depressie en Angst* (NESDA; www.nesda.nl). Daarnaast werd er met psychiatrische interviews en vragenlijsten informatie verzameld over demografische kenmerken, leefstijl en lichamelijke gezondheid en over verschillende kenmerken van de depressie.

Belangrijkste resultaten

Zowel personen met een huidige depressie als personen met een depressie in remissie hadden kortere telomeren dan de controlegroep. Ook na correctie voor leeftijd, geslacht, leefstijl en lichamelijke gezondheid bleven deze verschillen significant. Binnen de groep met een huidige depressie bleek telomeerlengte gerelateerd aan zowel de ernst als de duur van de depressie: hoe ernstiger en hoe langer de duur van de depressie, hoe korter de telomeerlengte (zie **FIGUUR 1**).

Consequenties voor de praktijk

Mensen die een depressie hebben doorgemaakt, hebben gemiddeld een kortere telomeerlengte dan hun niet-depressieve leeftijdsgenoten. Een belangrijke vervolgvraag is in hoeverre deze biologische veroudering omkeerbaar is. Uit onderzoek met gezonde deelnemers is gebleken dat leefstijlinterventies zoals een gezond dieet en voldoende lichaamsbeweging (indirect) voor verlenging van telomeren kunnen zorgen. De onderzoekers van deze studie zijn momenteel bezig met een interventiestudie (www.motar.nl) naar de effecten van runningtherapie en antidepressiva om te onderzoeken of dit interventies zijn die mogelijk zowel op de psychiatrische als de lichamelijke gezondheid ingrijpen.

FIGUUR 1 Gemiddelde telomeerlengte (met standaardfout) voor de controlegroep en de groep met een huidige depressie, verdeeld op basis van de ernst van de depressie

