

Fysieke activiteit en risico op depressie

C. Baas, S.K. Spoelstra, H. Knegtering

Lichaamsbeweging helpt om depressie te voorkomen. Maar hoeveel moet je bewegen en wat voor positief effect mag je verwachten?

Om die vragen te beantwoorden onderzochten Pearce e.a. de dosis-effectrelatie tussen lichaamsbeweging en depressie op basis van prospectieve cohortstudies die het effect van minimaal drie niveaus van activiteit beschreven.¹ Het ging dus niet om gerandomiseerde interventieonderzoeken. Om vertekende factoren uit te sluiten gebruikten zij alleen onderzoeken met meer dan 3000 geïncludeerde volwassenen die minimaal 3 jaar werden geobserveerd. Daardoor bleven uit een selectie van meer dan 19.000 artikelen er 15 over, met ruim 190.000 deelnemers en meer dan 2 miljoen observatiejaren.

Er waren tussen de onderzoeken aanzienlijke verschillen in methoden, definities en afkappunten. Hierbij was vooral belangrijk om de hoeveelheid (intensiteit en duur) van de lichaamsbeweging goed te bepalen. De uitkomsten werden daarom omgerekend naar metabole equivalenten (ME): deze beschrijven de verbruikte energie als veelvoud van het basaalmetabolisme. De Wereldgezondheidsorganisatie adviseert lichaamsbeweging van 8,8 ME per week. Dat komt overeen met 2,5 uur matige inspanning per week, vaak omschreven als 'brisk walking'. Dit kan gekwantificeerd worden als wandelen met een snelheid van ongeveer 4,5 km/u, ofwel circa 100 stappen per minuut.² Als uitkomstmaat gold depressie, bij sommigen gesteld op basis van diagnostische criteria, bij anderen op een gevalideerd meetinstrument voor depressie.

Het onderzoek toonde een duidelijke, maar niet lineaire dosis-effectrelatie tussen lichaamsbeweging en depressie. Mensen die aan de WHO-norm van 8,8 ME per week voldeden, hadden een 25% (95%-BI: 18-32%) lagere kans op een depressieve episode. Bij de helft van de norm, 4,4 ME per week, bleek een 18% (95%-BI: 13-23%) lagere kans. De dubbele hoeveelheid lichaamsbeweging, 17,5 ME, gaf een klein toegevoegd voordeel, dit laatste was meetbaar bij gebruik van een depressiemeetinstrument, maar niet met alleen diagnostische criteria.

Als alle geïncludeerde mensen het WHO-advies van 8,8 ME per week hadden gehaald, had 11,5% (95%-BI: 7,7-15,4%) van de depressiegevallen voorkomen kunnen worden. Dit komt overeen met een *number needed to treat* van 9.

De auteurs concluderen dat ggz-professionals lichaamsbeweging moeten aanmoedigen. Om de dosis-effectrelatie nader te onderzoeken adviseren zij het gebruik van inspanningsmeters in plaats van zelfrapportage, en van gevalideerde meetschalen voor depressie.

Ondanks de lange observatieperiode blijft er twijfel over de causaliteit. Beschermde lichaamsbeweging tegen depressie of zijn mensen in een voorstadium van depressie al minder

AUTEURS

Cees Baas, psychiater, hoofd Gezondheidsdienst, Trajectum, Zwolle.

Kor Spoelstra, psychiater, waarnemend geneesheer-directeur, plaatsvervangend opleider Verslavingszorg Noord Nederland, Groningen.

Rikus Knegtering, psychiater, senior onderzoeker, Lentis Research, Rob Giel Onderzoekscentrum en UMC Groningen.

Correspondentie

Cees Baas (cees.baas@mac.com).

Geen strijdige belangen meegedeeld.

actief? De beschreven dosis-effectrelatie vinden wij een belangrijke stap voorwaarts. Deze geeft houvast voor het kwantificeren van voldoende beweging, bijvoorbeeld in de multidisciplinaire richtlijn depressie.

Uit dit onderzoek blijkt dat bewegen goed is, zelfs al is het minder dan wat de WHO adviseert. Kortom, iets is beter dan niets en meer is beter dan een beetje.

Wij adviseren overigens het begrip 'brisk walking' te vertalen naar 'lekker doorlopen'. Dat past beter bij een tempo van 100 stappen per minuut ofwel 4,5 km/h dan het vaak gebruikte en voor mensen in povere lichamelijke conditie imponerende 'stevig wandelen'.

LITERATUUR

- 1 Pearce M, Garcia L, Abbas A, e.a. Association between physical activity and risk of depression. *JAMA Psychiatry* 2022; 79: 550-9.
- 2 Tudor-Locke C, Han H, Aguiar EJ, e.a. How fast is fast enough? Walking cadence (steps/min) as a practical estimate of intensity in adults: a narrative review. *Br J Sports Med* 2018; 52: 776-88.