

Het belang van een gezond leven en een groene omgeving

BEWEGEN ALS PREVENTIE BIJ VERHOOGD RISICO OP PSYCHOSE

Patiënten met een klinisch verhoogd risico op een psychotische stoornis hebben een grotere kans op lichamelijke en geestelijke aandoeningen. Zij hebben mogelijk baat bij beweeginterventies. Dat schrijven Damme en collega's in *Schizophrenia Bulletin*, op basis van een gerandomiseerd onderzoek.¹

De auteurs includeerden 25 personen van gemiddeld 21 jaar oud met een verhoogd risico voor het optreden van een psychose en met een zittende leefstijl. 13 van hen volgden een 3 maanden durende beweeginterventie die bestond uit aerobe trainingen 2 maal per week. De anderen werden op een wachtlijst geplaatst.

Vóór het onderzoek en na 3 maanden onderzochten de auteurs de cardiovasculaire gezondheid (VO_{2max}), het episodisch geheugen en de aanwezigheid van psychotische symptomen bij alle deelnemers. Ook maakten ze op beide momenten een MRI-scan om te kijken naar het volume en de connectiviteit van de hippocampus (de mate van com-

municatie tussen de hippocampus en andere hersengebieden).

Vergeleken met de deelnemers in de wachtlijstgroep verbeterden de cardiovasculaire gezondheid en het cognitief functioneren van deelnemers in de beweeggroep (Cohens d voor-na interventie, voor de VO_{2max} : 0,54; en voor het episodisch geheugen: 0,49). Daarnaast nam de hoeveelheid subklinische psychotische verschijnselen sterker af in de beweeggroep (Cohens d voor-na interventie: 1,12) dan in de wachtlijstgroep. Volumes van de hippocampus (met name het subiculum) bleven in de beweeggroep constant tijdens de studie, terwijl ze in de wachtlijstgroep gemiddeld 3,57% afnamen.

De connectiviteit tussen de hippocampus en de occipitale kwab bleek ten slotte significant verbeterd te zijn in de beweeggroep (Cohens d voor-na interventie: 0,67) in vergelijking met die in de wachtlijstgroep.

Het positieve effect van de beweeginterventie kan mogelijk verklaard worden door veranderingen in concentraties van neurotrofines (stoffen in de hersenen die ervoor zorgen dat hersencellen goed blijven werken), verbetering van slaapkwaliteit en een afname in de concentraties van ontstekingswaarden en cortisol. Hoewel dit bevestigd moet worden in een grotere groep deelnemers, lijken beweeginterventies effectieve, relatief makkelijk toepasbare en goedkope methodes, die mogelijk ingezet kunnen worden om de transitie naar psychose te vertragen en/of te voorkomen.

LITERATUUR

1 Damme KSF, Gupta T, Ristanovic I, e.a. Exercise intervention in individuals at clinical high risk for psychosis: benefits to fitness, symptoms, hippocampal volumes, and functional connectivity. *Schizophr Bull* 2022; 48: 1394-405.

WANDELLEN IN DE NATUUR KAN HELPEN TEGEN NEGATIEVE EMOTIES BIJ DEPRESSIE

Hoewel psychotherapie en farmacotherapie effectieve behandelmethodes zijn voor depressieve klachten, blijft er behoefte aan aanvullende ondersteuning die patiënten met een depressie eenvoudig, zonder professionele hulp en kosteloos kunnen toepassen. Wandelen in de natuur zou volgens Watkins-Martin en collega's een dergelijke methode zijn. Zij vergeleken de effectiviteit van wandelen in de natuur met die van wandelen in een stedelijke omgeving en publiceerden hun bevindingen in *Journal of Affective Disorders*.¹

De onderzoekers voerden een gerandomiseerd enkelblind onderzoek uit, waaraan 37 volwassenen met therapieresistente depressie meededen (gemiddelde leeftijd: 49,27 (SD: 10,95); 68% vrouw). De onderzoekers lieten 20 van hen eenmalig een 60 minuten durende wandeling maken door een stadspark. De anderen wandelden een uur door een stedelijke omgeving onder vergelijkbare weersomstandigheden. De ervaren emoties werden gemeten met

de *Positief en Negatief Affect Schaal* (PANAS).

De auteurs vonden dat patiënten die in de natuur wandelden over het algemeen minder negatief affect (bijv. angst) rapporteerden dan degenen die in een stedelijke omgeving liepen. Er werden geen verschillen gevonden voor positieve affecten (bijv. opgewektheid).

Het gunstige effect van wandelen in de natuur op negatieve emoties kan mogelijk verklaard worden door het verminderen van stress en rumineren en een toename van slaap en lichaamsbeweging. In prospectief vervolgonderzoek willen de auteurs nagaan welke natuurelementen en duur van het wandelen tot de beste resultaten leiden.

JONGEREN ERVAREN MINDER ANGST- EN DEPRESSIEVE KLACHTEN IN GROENE SCHOOLOMGEVINGEN

Niet alleen het bewust opzoeken van natuur heeft mogelijk voordelen voor je mentale gezondheid, ook een groene leefomgeving kan zulke voordelen hebben. Aangezien schoolgaande jongeren veel tijd spenderen op en rond school onderzochten Xiang en collega's het effect van een groene schoolomgeving op angst- en depressieve klachten bij Chinese jongeren. Zij rapporteerden hun bevindingen in *Journal of Affective Disorders*.¹

Tussen september en oktober 2017 vulden 15.230 jongeren (gemiddelde leeftijd: 14,64 (SD: 1,72); 50% jongens) van 42 Chinese scholen een vragenlijst in over angst- en depressieve klachten. De groenheid van de omgeving tot 400 en 800 meter rond de scholen werd bepaald met satellietbeelden.

Jongeren die naar school gingen in de groenste omgeving hadden minder kans op angst- en depressieve klachten in vergelijking met jongeren in de minst groene omgeving. De negatieve associatie tussen groenheid van de omgeving en angst- en depressieve klachten was het sterkst voor meisjes, kinderen van 11-15 jaar oud en

FASTFOODCONSUMPTIE EN SMARTPHONEGEBRUIK VERHOGEN HET RISICO OP SUÏCIDAAL GEDRAG

Smartphonegebruik en consumptie van fastfood zijn in eerder onderzoek apart van elkaar in verband gebracht met suïcidaal gedrag. Beide factoren blijken elkaar te versterken en hiermee het risico op suïcidaal gedrag extra te verhogen. Dat schrijven Jin en collega's in *Journal of Affective Disorders*.

De onderzoekers verzamelden via een vragenlijst gegevens van 16.853 Chinese jongeren (gemiddelde leeftijd: 14,71 (SD: 1,76); 50% jongens) over schermtijd en consumptie van fastfood in de week voor het onderzoek. Daarnaast stelden de onderzoekers vragen over suïcidale ideaties (gedachten en plannen) en suïcidepogingen in het jaar voorafgaand aan de studie.

Na correctie voor sociaal-demografische gegevens, aantal vrienden en opleidingsniveau van de ouders bleek zowel schermtijd als consumptie van fastfood geassocieerd te zijn met suïcidaal gedrag. Hierbij was er een additieve interactie: het risico op suïcidaal gedrag was groter wanneer beide factoren gecombineerd werden dan het afzonderlijke risico van beide factoren bij elkaar opgeteld.

C.F.M. van Hooijdonk, wetenschapsredacteur

LITERATUUR

1 Watkins-Martin K, Bolanis D, Richard-Devantoy S, e.a. The effects of walking in nature on negative and positive affect in adult psychiatric outpatients with major depressive disorder: A randomized-controlled study. *J Affect Disord* 2022; 318: 291-8.

kinderen met laagopgeleide ouders. Eerder onderzoek heeft aangetoond dat jongens vaker fysiek actief zijn dan meisjes. Lichaamsbeweging zorgt voor een afname van stresshormonen en een toename van de hoeveelheid endorfine in het lichaam. In combinatie met verschillen in hormoonhuishouding zou dit de geslachtsverschillen kunnen verklaren. Ten slotte zorgen planten er mogelijk voor dat er minder verontreinigde stoffen aanwezig zijn in de lucht. Xiang en collega's benadrukken dan ook het belang van vergroening van leefomgevingen.

LITERATUUR

1 Xiang Z, Luo X, Zheng R, e.a. Associations of greenness surrounding schools and self-reported depressive and anxiety symptoms in Chinese adolescents. *J Affect Disord* 2022; 318: 62-9.

Het onderliggende mechanisme van deze versterkende effecten op suïcidaal gedrag is onbekend. Zowel schermtijd als fastfoodconsumptie verhoogt echter het risico op slaapproblemen en depressieve klachten. Dit zijn beide risicofactoren voor suïcidaal gedrag. Jin en collega's benadrukken daarom het belang van het verminderen van schermtijd onder jongeren en campagnes die gezond eten promoten.

LITERATUUR

1 Jin Z, Li R, Xu H, e.a. Interaction effects of screen time and fast-food consumption on suicidal behaviours: Evidence from a nationwide survey among Chinese adolescents. *J Affect Disord* 2022; 319: 164-71.