



## Het Belang van Limburg

Date: 24-01-2024

Page: 10

Periodicity: Daily

Journalist: Miranda Gijsen

Circulation: 74725

Audience: 370687

Size: 652 cm<sup>2</sup>

AVE: 8 857 €



### DIEPENBEEK

# Kan je gezond 100 jaar worden door immuunsysteem te trainen?

**Meer uithouding, meer kracht en een betere slaap. Het zijn maar drie voordelen van sporten.** Maar wist je dat sporten ook een positieve invloed heeft op je immuunsysteem?

Miranda Gijsen

Heel wat wetenschappers zijn op zoek naar factoren die bepalend zijn bij gezond ouder worden. Ook de 27-jarige Lena Fonteyn bijt er zich in vast in haar doctoraat aan de UHasselt.

“We willen ontrafelen hoe het precies komt dat sporten een positieve invloed heeft op ons immuunsysteem”, vertelt Lena. “Door te sporten, verbeter je je kracht, uithouding en slaap. Mensen die regelmatig sporten, zijn ook beter beschermd tegen allerlei virussen en bacteriën. Voldoende bewegen, geeft ons immuunsysteem dus een boost.”

### Actief bewegen

Het immuunsysteem beschermt ons tegen vreemde indringers, zoals virussen en bacteriën, maar ook kanker. Het zorgt ervoor dat we niet ernstig ziek worden.

“Maar net zoals wij, worden ook onze immuuncellen ouder. Daardoor functioneert ons immuunsysteem minder goed en kunnen we sneller, maar ook feller ziek worden. Het immuunsysteem verzwakt dus tijdens veroudering, dat verklaart ook waarom ouderen bijvoorbeeld vatbaarder zijn voor het griepvirus”, legt Lena uit.

De snelheid waarmee die immuniveroudering optreedt, verschilt van persoon tot persoon.

“De fitheid van je immuunsysteem wordt maar voor 20% bepaald door je genen”, weet professor Immunologie Niels Hellings, die ook directeur is van BIOMED. “80% wordt beïnvloed

**“Ik wil in kaart brengen welke stoffen we activeren door te sporten, hoe ze onze immuuncellen beïnvloeden, en of die effecten hetzelfde zijn bij jong en oud”**

### Lena Fonteyn

Onderzoekster UHasselt

door andere factoren. Steeds meer onderzoek toont aan dat voeding een sterke impact heeft op het immuunsysteem. Groenten en fruit die vol zitten met antioxidanten werken ontstekingsremmend en remmen mogelijk de immuniveroudering af. Maar ook actief bewegen is een belangrijk gegeven.”

In de pilootstudie van de UHasselt onderzoekt Lena daarom hoe de immuuncellen van ouderen

reageren op beweging.

“Als spieren actief worden, zetten ze stofjes vrij die myokines heten. Die stofjes zorgen voor spierherstel, maar komen via ons bloed niet alleen in de immuuncellen maar ook in onze hersenen terecht, waar ze een helende functie hebben. Ik wil nu in kaart brengen welke stoffen geactiveerd worden door te sporten, op welke manier ze onze immuuncellen beïnvloeden, en of die effecten hetzelfde zijn bij jongeren en ouderen”, vertelt Lena.

### Bloedstaal voor/na training

Daarvoor zijn er tien mannen en tien vrouwen geselecteerd tussen 18 en 25 jaar en 65 en 85 jaar.

“Naast het geslacht en de leeftijd, speelt ook het type sport, de intensiteit en de duur een rol bij de aanmaak van myokines. Er zijn dus enorm veel factoren om rekening mee te houden”, gaat Lena verder. “Elke deelnemer krijgt daarom een krachttraining op maat. Voor en na de training nemen we een spierbiopt en een bloedstaal, dat laat ons toe om na te gaan welke stoffen er zijn vrijgekomen in de spieren en welke verandering dat veroorzaakt in de immuuncellen. Als we dit weten, dan kunnen we het immuunsysteem trainen en op een gezonde manier de 100 jaar halen.”

100 jaar worden, is dan ook geen uitzondering meer. Onze levensverwachting is de afgelopen eeuw enorm gestegen, van gemiddeld 55 naar 81,7 jaar.

“Statistiek Vlaanderen voorspelt dat tegen 2040 het aantal 80-jarigen in Limburg met 70% zal toenemen. Dat is gigantisch”,

zegt professor Immunologie Leen Slaets. “Dat betekent dat de medische kosten en de zorg die deze mensen nodig hebben, fors zullen toenemen. Het is dus belangrijk om te achterhalen, waarom iemand meer of minder kwetsbaar is.”

### Limburgse cohort

De UHasselt heeft daarom plannen om samen met het Ziekenhuis Oost-Limburg en het Jessa Ziekenhuis bloedstalen te verzamelen van de ouder wordende Limburger.

“Zo kunnen we mensen op verschillende tijdstippen in hun leven opvolgen. Als iemand op een bepaald moment een ouder-

domsziekte ontwikkelt, dan kunnen we dat bloedstaal ook vergelijken met het ‘gezonde’ bloedstaal en nagaan wat er is veranderd”, vertelt professor Slaets.

“Als je een rijke cohort te samen hebt, dan biedt dat straks ook perspectief op een behandeling. Niet iedereen moet 130 jaar worden, maar als we ouder worden,

**“De fitheid van je immuunsysteem wordt maar voor 20% bepaald door je genen. Voeding heeft een sterke impact Maar ook bewegen is een belangrijk gegeven”**

**Niels Hellings**

Professor Immunologie

dan liefst zo gezond mogelijk”, besluit professor Hellings.



Lena Fonteyn onderzoekt de interactie tussen sporten en het verouderend immuunsysteem. © SVEN DILLEN