

**De Standaard (ed.Limburg)**

Date: 24-01-2024

Page: 23

Periodicity: Daily

Journalist: Miranda Gijsen

Circulation: 4550

Audience: 32005

Size: 569 cm²

AVE: 1 891 €



UHasselt onderzoekt invloed van sporten op het immuunsysteem

DIEPENBEEK 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 allerhande virussen en bacteriën. Volgende bewegen, geeft ons immuunsysteem dus een boost.”

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.

Actief bewegen

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

“De fitheid van je immuunsysteem wordt maar voor 20 procent bepaald door je genen”, weet professor Immunologie Niels Helings, die ook directeur is van BIO-MED. “80 procent wordt beïnvloed 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 immuunver-

oudering 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 stoffes vrij die myokines heten. Die stoffes 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.

Bloedstalen

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 spierbiopsie 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

“Als we dit weten, dan kunnen we het immuunsysteem trainen en op een gezonde manier de 100 jaar halen”

Lena Fonteyn

Doctoraatsstudent UHasselt

enorm gestegen, van gemiddeld 55 naar 81,7 jaar. “Statistiek Vlaanderen voorspelt dat tegen 2040 het aantal 80-jarigen in Limburg met 70 procent 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 ouderwordende Limburger.

“Zo kunnen we mensen op verschillende tijdstippen in hun leven opvolgen. Als iemand op een bepaald moment een ouderdomsziekte 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 cohorte van stalen hebt, dan biedt dat straks ook perspectief op een behandeling. Niet iedereen moet 130 jaar worden, maar als we ouder worden, dan liefst zo gezond mogelijk”, besluit professor Hellings.



Lena Fonteyn onderzoekt de interactie tussen sporten en het verouderend immuunsysteem. © Sven Dillen