



foto's: Henk Veenstra

## 'Elke maandagochtend een jetlag'

Goed nieuws: op 25 oktober eindigt de zomertijd. Die periode is volgens Domien Beersma slecht voor onze gezondheid. De eerste maandag na het ingaan van de zomertijd stijgt het aantal hartaanvallen met vijf procent.

'Als ik minister van VWS was, zou ik collega's van OCW en SZW aansporen meer rekening te houden met onze biologische klok. Ieder mens heeft een eigen biologisch ritme dat grotendeels genetisch bepaald is, maar ook met leeftijd te maken heeft. De klok zit in een gebied van de hersenen dat nucleus suprachiasmaticus heet. Veel dingen in het lichaam hangen af van je biologische klok; wanneer je wakker wordt, honger krijgt, hoe je lichaam geneest, wanneer je op je scherpst bent. Maar mensen kunnen niet zomaar gehoor geven aan hun eigen biologische ritme, bijvoorbeeld omdat je tussen half negen en negen uur 's ochtends paraat moet zijn op je werk of school.'

### Ongeconcentreerd

'Er is veel te winnen als mensen meer kunnen leven volgens hun eigen ritme. Een onregelde biologische klok hangt samen met depressies, roken, onvruchtbaarheid en hart- en vaatziekten. En met prestaties. Bij tieners - op die leeftijd is bijna iedereen een avondmens - loopt de biologische klok behoorlijk uit de pas met het begin van de schooldag. Ze kunnen op tijd naar bed gaan, maar dan liggen ze vaak nog uren wakker. 's Ochtends zijn ze dan moe en ongeconcentreerd. Het eerste uur nemen de late avondtypes onder hen nauwelijks iets op.'

### Bakken koffie

'Op het werk zie je grote verschillen tussen ochtend- en avondmensen. Extreme ochtendmensen staan om vijf uur 's ochtends al kwiek naast hun bed, terwijl een gemiddeld avondmens pas na tien uur in de ochtend echt op gang komt. Als ik het voor het zeggen had in Nederland, dan mochten werknemers zelf kiezen hoe laat ze hun werkdag beginnen. Avondmensen die 's ochtends bakken koffie naar binnen gieten zijn geen aanstellers, het is hun manier om hun lichaam te hulp te komen. In hun bloed zou je kunnen zien dat er een fysiologische basis is voor hun gedrag. Er zijn trouwens meer avondmensen dan ochtendmensen in deze maatschappij.'

### Avondmensen

'De gemiddelde Nederlander wil slapen tot negen uur of later. Maar dat kan niet, want hij moet naar zijn werk. Zo ontstaat in de loop van de week een slaaptekort, dat in het weekend wordt weggewerkt: uitslapen. Dat uitslapen veroorzaakt een extra probleem. De biologische klok reageert namelijk op het ochtendlicht. Bij uitslapen missen we dat specifieke ochtendlicht. De biologische klok loopt dan langzamer dan de bedoeling is en stelt het lichaam in om wakker te worden op een later tijdstip. Maar

op maandagochtend is de wekker 'm voor. Het gevolg? De biologische klok van avondmensen is na het weekend van slag. Ze hebben het extra moeilijk om hun hoofd bij het werk te houden. Avondmensen ervaren dan een social jetlag; een verschil tussen hun biologische ritme en het ritme van de maatschappij.'

## Domien Beersma (58):

- Hoogleraar Chronobiologie
- Hoofd van het Center for Behaviour and Neurosciences
- Onderzoek naar ploegendienst
- Afgestudeerd op het gezichtsveld van vliegen

### Hartaanval

'Voor mensen met een zwak hart kan zo'n social jetlag gevaarlijk uitpakken. Het hart moet namelijk harder werken om hetzelfde leer- en werkniveau te bereiken als in uitgeslapen toestand. Het aantal hartaanvallen op maandag is dan ook hoger dan de rest van de week. De grootste piek met hartaanvallen ligt trouwens op de maandag na het ingaan van de zomertijd: vijf procent meer dan op andere dagen. Voor mij het bewijs dat je de biologische klok niet moet ontstemmen. Als minister van VWS zou ik dus zeker de zomertijd afschaffen.'

■ FEMKE SLEEGERS