



Karlien Bongers is chirurg (niet praktiserend), specialist Integratieve Medicine en heeft een eigen coachings- en adviespraktijk.

Stress is slecht voor je gezondheid

edereen is er ondertussen wel van doordrongen. Jachtig leven, jezelf voorbij lopen, is niet goed voor je gezondheid. Het ontregelt je immuunsysteem, het vergroot de kans op chronische ziekten zoals diabetes en het draagt bij aan schade in je vaatstelsel en het ontstaan van kanker. Ook je brein gaat er minder door functioneren. Dus haasten we ons na een dag multitasken vanuit de file naar de yogaschool, lopen een rondje hard of zakken onderuit voor de buis om te relaxen.

Tijdens mijn studie geneeskunde was het idee dat stress slecht voor je zou zijn nog revolutionair. Vele wetenschappelijke studies en dertig jaar later is het overduidelijk: langdurige stress heeft een negatieve invloed op zowel ons lichamelijke als psychosociale functioneren. Stress op zich, of beter gezegd de lichamelijke reactie die ontstaat als er iets van het lichaam verwacht wordt, is niet iets slechts. Het helpt ons om mogelijke bedreigingen te overleven.

Hoewel we nog niet alles weten over stress, weten we wel dat het stresssysteem in ons lichaam bestaat uit twee routes: een snelle en een tragere route. De snelle route zorgt voor een stijging van de adrenaline en noradrenaline. Deze zogenaamde catecholaminen, de stoffen die de bijnier maakt om het lichaam klaar te maken voor inspanning, veroorzaken de klassieke stresssymptomen zoals verhoging van onze hartslag, ademhalingsfrequentie en alertheid. Hierdoor zijn we in staat te vechten of te vluchten. Als de stress langer duurt dan enkele uren of als we geen controle uit kunnen

oefenen op de veroorzaker van onze stress, treedt de tragere route in werking waarbij onder andere het hormoon cortisol wordt aangemaakt. Cortisol onderdrukt ons afweersysteem en helpt om het lichaam te beschermen tegen ziektes.

Een recente ontdekking is dat kortdurende stress ons afweersysteem op een gunstige manier beïnvloedt. Er blijkt onder meer een herverdeling van de witte bloedlichaampjes plaats te vinden waardoor ze in aantal toenemen in onder andere de bloedbaan, huid, het onderhuidse vetweefsel en de poortwachtklieren van het lymfesysteem. Zo bleek bij parachutespringers dat vlak voor hun sprong, als

de stress hoog is net als de hoeveelheid catecholaminen, ze veel zogenoemde T-cellen en Natural Killer-cellen in hun bloed hadden. Pas als het cortisol ging stijgen, bleken de witte bloedlichaampjes in het bloed te dalen. Dierproeven met muizen die kortdurend gestrest werden gemaakt, toonden aan dat deze muizen minder vaak huidkanker kregen na blootstelling aan kankerverwekkende straling dan muizen die deze kortdurende stress niet hadden

ervaren. Naar dit positieve effect van kortdurende stress moet bij mensen nog nader onderzoek worden gedaan.

Toch is de voorlopige en verrassende conclusie dat kortdurende stress, bijvoorbeeld als je jezelf uitdaagt, goed is voor je gezondheid. Dus weg bij die buis en doe iets spannends! ✨

www.karlienbongers.nl



BRONNEN:

Dhabhar FS; Enhancing versus Suppressive Effects of Stress on Immune Function: Implications for Immunoprotection and Immunopathology; *Neuroimmunomodulation*. 2009 Jun; 16(5): 300-317
Dhabhar FS, Saul AN, Daugherty C, Holmes TH, Bouley DM, Oberyszyn TM; Short-term stress enhances cellular immunity and increases early resistance to squamous cell carcinoma; *Brain Behav Immun*. 2010 Jan; 24(1):127-37