



Prof. dr. Andrea Evers is hoogleraar Gezondheidspsychologie bij de Universiteit Leiden. Haar onderzoek richt zich op psychologische factoren bij gezondheid en ziekte, zoals het belonen van een gezonde leefstijl. Ze is als Medical Delta-hoogleraar tevens verbonden aan de Universiteit Leiden, TU Delft en de Erasmus Universiteit Rotterdam. Ze is een van de drie kwartiermakers van het FIT-HEART-consortium.

FIT-HEART-CONSORTIUM

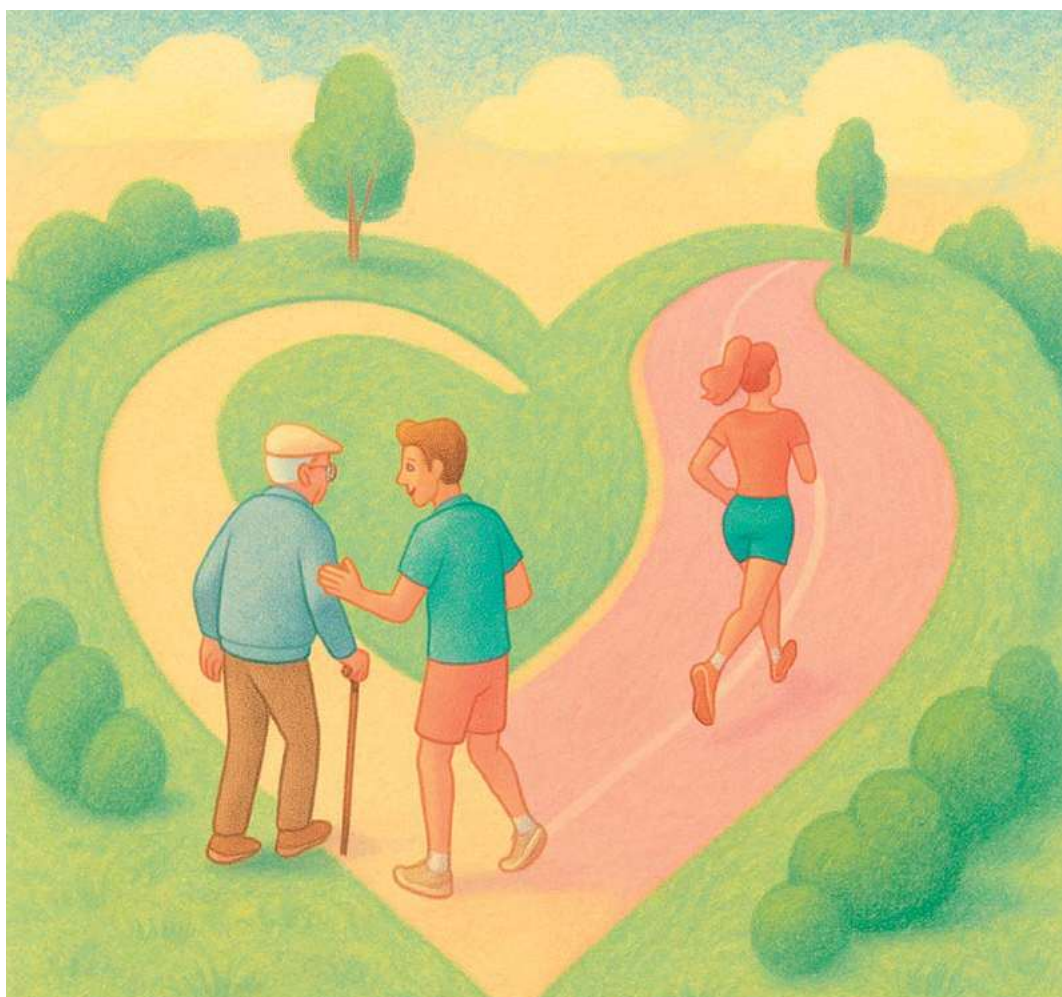
Effect van fanatiek sporten én tot beweging verleiden in één onderzoek

Hoe verleid je mensen met hart- en vaatziekten die te weinig bewegen om te gaan bewegen? En wat zijn de effecten van langdurig veel en intensief sporten op de gezondheid van het hart? Het nieuw opgerichte FIT-HEART-consortium krijgt drie miljoen euro van de Hartstichting om dit te onderzoeken. Kartrekkers dr. Thijs Eijvogels, inspanningsfysioloog, en gezondheidspsycholoog prof. dr. Andrea Evers vertellen erover.

In eerste instantie lijken de twee doelgroepen waarmee het consortium aan de slag gaat, ver uit elkaar te liggen: fanatieke sporters versus niet-sporters. Maar over beide specifieke groepen is nog niet genoeg bekend. Gezondheidspsycholoog prof. dr. Andrea Evers (Universiteit Leiden): 'We weten dat sport en bewegen essentieel zijn voor het behoud en verbeteren van de gezondheid, zowel wat betreft het voorkómen van hart- en vaatziekten als tijdens de behandeling ervan. Voor mensen die nog niet bewegen en in beweging moeten komen, wil FIT-HEART gerichte beweegprogramma's ontwikkelen, evalueren en implemen-

De vier hoofdthema's van het FIT-HEART-consortium:

- topsport en cardiovasculaire gezondheid,
- sport- en bewegingsadvies op maat voor hart- en vaatpatiënten,
- innovatie in bewegingsprogramma's voor mensen met een sterk verhoogd risico op hart- en vaatziekten,
- lichamelijke activiteit in de algemene bevolking om hart- en vaatziekten te voorkomen.





Dr. Thijs Eijvogels is inspanningsfysioloog en universitair hoofddocent bij de afdeling Medical BioSciences van het Radboudumc. Hij is geïnteresseerd in de relatie tussen beweging en hart- en vaatgezondheid over het hele beweeg-spectrum: zijn missie is om het minimale, optimale en maximale beweegrecept te ontdekken. Hij is een van de drie kwartiermakers van het FIT-HEART-consortium.

teren, afgestemd op de specifieke behoeften van verschillende doelgroepen met hart- en vaatziekten of een verhoogd risico daarop. Deze programma's zullen gebruikmaken van een buddysysteem en beloningen, zoals persoonlijke berichtjes van familieleden, vrienden of zorgverleners als beweegdoelen worden behaald. Net wat bij iemand past. Het idee hierachter is dat dit een terugval in fysieke activiteit voorkomt. De onderzoekers bouwen hierbij voort op succesvolle, al bestaande programma's, en passen deze aan voor specifieke doelgroepen. Dit zijn onder anderen patiënten met kransslagaderlijden, jongeren met aangeboren hartafwijkingen en vrouwen die zwangerschapsvergiftiging hebben doorgemaakt.'

Geen bovengrens

Om de hartgezondheid te onderzoeken van topsporters die veel en intensief sporten, maakt het consortium gebruik van eerder verzamelde gegevens, zoals het ELITE-cohort. Inspanningsfysioloog dr. Thijs Eijvogels (Radboudumc): 'Topsporters worden tijdens hun carrière goed gemonitord. We weten bovendien dat ze gemiddeld drie tot zes jaar langer leven. Maar we weten niet goed wat er met de hartgezondheid gebeurt na het beëindigen van een topsportcarrière. Gaat het hart dan weer terug naar normaal, of blijft het hart van sommige sporters vergroot? Wij willen de risico's op mogelijke hartproblemen beter kunnen inschatten. Bij Maastricht University bijvoorbeeld gaan we daarom digitale tweelingen maken op basis van de hartscans die worden gemaakt. Aan de hand hiervan bekijken we of er bepaalde voorspellingen zijn te doen. Zo hopen we beter inzicht te krijgen zodat we sporters goed kunnen adviseren.'

Fanatieke recreatieve sporter

Het consortium is ook geïnteresseerd in de hartgezondheid van recreanten. Eijvogels: 'Bij de fanatieke recreatieve sporter van 50+ hebben we eerder gevonden dat er verkalking kan optreden in de kransslagaders van het hart. Die groep willen we volgen om te kijken hoe de mate van sporten samenhangt met de progressie van kransslagaderverkalking en in welke mate dat vervolgens gerelateerd is aan gezondheidsproblemen. Een hypothese is dat die verkalking juist zorgt voor stabilisatie van kwetsbare plekken, en dat meer kalk niet altijd leidt tot meer risico. Het cohort van de MARC-studie is gestart in 2012. We willen graag veranderingen in de gezondheid in kaart brengen van deze unieke groep sporters.' De onderzoekers willen door verschillende technologieën te gebruiken – waar-

onder CT-scans, laboratoriumbepalingen, AI en gegevens van sporthorloges – nieuwe inzichten verkrijgen in de grenzen van veilig sporten en hoe langdurige fysieke activiteit het hart beïnvloedt.

Brug slaan

De Hartstichting heeft Thijs Eijvogels, Andrea Evers en cardioloog dr. Harald Jørstad (Amsterdam UMC) tot consortiumleiders benoemd. Het idee is dat je een fysioloog (Eijvogels) nodig hebt om te snappen hoe beweging precies werkt, voor de cardiologische aandoeningen heb je een cardioloog (Jørstad) nodig en omdat in beweging komen gaat om gedragsverandering, is ook een gezondheidspsycholoog (Evers) nodig. Evers: 'Binnen het consortium werken we samen met onder anderen sportartsen, huisartsen, immunologen, gedragswetenschappers, patiëntenverenigingen en ervaringsdeskundigen. Er zijn onderzoekers bij betrokken van alle universitaire medische centra, verschillende ziekenhuizen en een aantal universiteiten. Het doel is om iedereen in het veld integraal bij elkaar te krijgen en te focussen op sport en bewegen. We slaan heel bewust een brug tussen het cardiovasculaire veld en andere beroepsgroepen die ook met bewegen te maken hebben.' Ze voegt eraan toe dat de onderzoeksgroep zich ook actief wil inzetten voor meer publieke bewustwording van de voordelen van een actieve levensstijl. 'Het is onze ambitie – en die van de Hartstichting – om de onderzoeksresultaten zo spoedig mogelijk te vertalen naar praktische richtlijnen en adviezen die onderdeel worden van de dagelijkse praktijk. Ik ben ervan overtuigd dat we hiermee hart- en vaatziekten beter kunnen voorkomen. Bij ZonMw staat bewegen en sporten op de agenda voor veel chronische aandoeningen, maar ook voor de gemiddelde Nederlander. Publieke bewustwording over de voordelen van een actieve leefstijl is een belangrijk thema', aldus Evers.

Het FIT-HEART-consortium wil ruim 900 patiënten uit verschillende locaties includeren die deelnemen aan een hartrevalidatietraject, en 350 topsporters en 250 recreatieve sporters. Evers: 'We hebben financiering voor vijf jaar gekregen, maar we willen er langer mee doorgaan. Gaandeweg gaan we verbreden en verdiepen om dit consortium langer te laten duren. Dat is ook een belangrijk doel.' ←

Referenties

De referenties bij dit artikel vindt u online op decardioloog.nl.