

## Samenvatting van het artikel 'Loneliness in older adults is associated with diminished cortisol output'

Gevoelens van eenzaamheid worden in verband gebracht met meer ziekte en zelfs een hogere kans op overlijden. De vraag is hoe eenzaamheid ervoor kan zorgen dat mensen meer lichamelijke klachten krijgen en sneller overlijden. Een van de mogelijkheden is dat er een ontregeling optreedt van stresshormonen.

De behoefte aan sociale contacten wordt wel gezien als een van de basisbehoeften van de mens, zoals slapen, eten en drinken. Eenzaamheid kan daarom opgevat worden als een vorm van stress. Stress heeft via organen in de hersenen (hypothalamus en hypofyse) invloed op de productie van het stresshormoon cortisol.

Wij hebben onderzocht of er een verband is tussen eenzaamheid en de concentratie cortisol in het speeksel in het eerste uur na het ontwaken. We hadden verwacht dat de hoeveelheid cortisol als gevolg van de stress hoger zou zijn. Wat we echter vonden, was dat de hoeveelheid cortisol in het speeksel juist lager was. Dit zou kunnen komen doordat de eenzaamheid al geruime tijd bestaat, waardoor het stress-systeem uitgeput raakt.

Omdat depressie ook van invloed kan zijn op het cortisolniveau hebben we tevens gekeken of er een verschil is tussen eenzame mensen met depressie en zonder depressie. Dit verschil hebben we niet gevonden.

Een te laag cortisolniveau in het lichaam kan gevolgen hebben voor verschillende processen, zoals immuunreacties. Er zijn verbanden gevonden tussen verlaagd cortisol en verschillende ziekteverschijnselen zoals ontstekingen, auto-immuunaandoeningen, chronische pijn, astma en allergieën.