

De voorspellende waarde van fysieke activiteit en zitgedrag op depressie bij ouderen

Het is bekend dat voldoende bewegen goed is voor zowel lichamelijke gezondheid als psychische gezondheid. Mensen die weinig bewegen en meer zitten hebben meer kans op het krijgen van symptomen van depressie. Ook meer gaan bewegen tijdens een depressie heeft een positief effect op de stemming op korte termijn. Maar er is nog weinig bekend over de voorspellende waarde van bewegen op de uitkomsten van depressie in een groep ouderen met een depressie. Binnen NESDO hebben we dit nu onderzocht. In een groep van 231 ouderen met een depressie hebben we onderzocht of de mate van bewegen en de hoeveelheid minuten zitten per dag een voorspellende waarde heeft op het wel/niet hebben van een diagnose depressie na twee jaar en op het beloop van de depressiesymptomen gedurende twee jaar. De uitkomst van deze studie is dat bewegen of het zitgedrag geen voorspellende waarde heeft op de genoemde depressie uitkomsten. Dit zegt echter nog niet dat veel bewegen een gunstig effect op depressie. Depressieve mensen bewegen uit zichzelf vaak niet zoveel, dus misschien heeft bewegen pas een effect als je extra veel gaat bewegen, zoals in een aantal behandelstudies momenteel wordt onderzocht.