

Nieuwsbrief NEO studie

| 2024-2025 |

Met deze nieuwsbrief informeren wij u over de voortgang van de Nederlandse Epidemiologie van Obesitas (NEO) studie, waaraan u als deelnemer of huisarts heeft bijgedragen.

Tweede meting NEO studie (NEO-2) afgerond!



Alle 6671 deelnemers van de NEO studie die tussen 2008 en 2012 hadden meegedaan, hebben afgelopen jaren een uitnodiging ontvangen om mee te doen aan NEO-2. In totaal hebben **4352** deelnemers de metingen van NEO-2 ondergaan. Dit is **65%** van alle deelnemers. Wij zijn erg blij met dit fantastische

aantal. Nogmaals dank voor uw komst!

Is de NEO studie nu klaar?

De metingen bij de deelnemers zijn nu afgerond, maar de NEO studie is nog zeker niet klaar! Wij hebben nu een schat aan nieuwe gegevens verzameld. De komende jaren kunnen we met deze verzamelde gegevens nog heel veel onderzoek doen. Voor onderzoekers is het bijvoorbeeld heel interessant om de resultaten van de metingen van NEO-2 te vergelijken met de eerdere metingen. Op deze manier kunnen we inzicht krijgen hoe de gezondheid is veranderd en welke factoren daar allemaal mee te maken hebben.

Deelnemers die daar toestemming voor hebben gegeven, zullen wij in de toekomst nog eens vragen om een vragenlijst in te vullen. Ook zullen we komende jaren gegevens over ziekte opvragen via huisartsen. Dit hebben we ook al gedaan in 2013 en in 2018 en dit doen we in samenwerking met de afdeling Public Health en Eerstelijns geneeskunde van het LUMC. Door de veranderingen in uw gezondheid ook de komende jaren te volgen hopen de onderzoekers nog beter in kaart te brengen welke factoren van invloed zijn op het ontstaan van ziekte.

Wij willen u in de toekomst ook graag op de hoogte blijven houden over de NEO studie. Zo streven wij ernaar jaarlijks een nieuwsbrief te schrijven zodat u als deelnemer of zorgverlener betrokken blijft. Ook zijn er plannen om een symposium te organiseren voor alle deelnemers, (oud) medewerkers, en zorgverleners om op een laagdrempelige manier het NEO onderzoek toe te lichten en recente bevindingen te delen. Hoe leuk is dat?! Hierover zult u apart worden geïnformeerd.

Resultaten uit de NEO studie

Sinds de start van de NEO studie zijn al meer dan 220 wetenschappelijke artikelen met verschillende onderwerpen gepubliceerd. Op de achterkant van deze nieuwsbrief tonen wij een overzicht van resultaten van verschillende onderzoeken die zijn gedaan naar slaap.

Contactgegevens

Het blijft belangrijk dat we uw juiste gegevens hebben. Bent u verhuisd, van huisarts veranderd of heeft u een ander e-mailadres? Laat het ons weten via onderstaand e-mailadres of telefoonnummer. Ook voor vragen kunt u contact opnemen met: neostudie@lumc.nl of **071 526 1388** (antwoordapparaat). Meer informatie over de NEO studie kunt u vinden op onze website: www.lumc.nl/neostudie

Resultaten uit de NEO studie: Hoeveel slapen is gezond?

Wat is een gezonde slaap?

Om maar met de deur in huis te vallen; we weten eigenlijk niet goed wat een gezonde slaap is. Slaap bestaat uit verschillende onderdelen. Het bekendste onderdeel van slaap is de **duur**. In andere woorden, hoe lang slaap je? We weten dat slaapduur sterk verschilt tussen personen. Over het algemeen denken we dat een slaapduur tussen 7 en 9 uur gezond is. Sommige mensen hebben alsnog behoefte aan meer slaap, maar anderen hebben voldoende aan minder slaap.

Naast de duur is ook de **kwaliteit** van slaap belangrijk. In andere woorden hoe goed slaap je? Hierbij kun je denken aan hoelang het duurt voordat je daadwerkelijk in slaap valt nadat je naar bed bent gegaan en of je goed kunt doorslapen.

Een ander onderdeel van slaap is de tijd van naar bed gaan. Ofwel, ben je een ochtend mens of een avond mens? Dit wordt ook wel **chronotype** genoemd. Hoe later je naar bed gaat en opstaat, hoe later je chronotype is. En dan zijn er nog verschillende combinaties mogelijk tussen slaapduur, slaapkwaliteit en chronotype. Dat maakt het heel lastig om te beantwoorden wat nu precies een gezonde slaap is.

De onderzoeksvraag

In de NEO studie bent u aan het begin van de studie gevraagd naar uw slaap. We hebben in verschillende studies onderzocht of de slaapduur, slaapkwaliteit en het moment van naar bed gaan invloed hebben op de gezondheid.

Resultaten



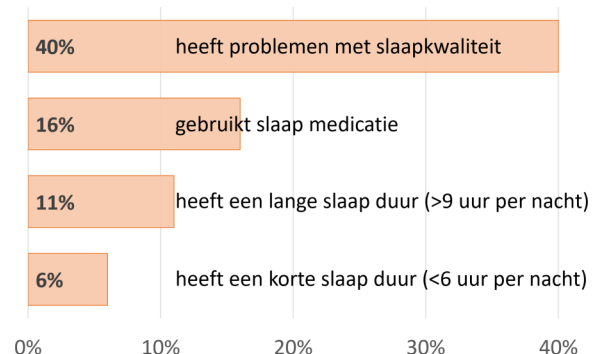
Naar bed
23:15



Opstaan
7:15

Gemiddeld gingen deelnemers van de NEO studie om kwart over 11 naar bed en stonden om kwart over 7 op. Verder

rapporteerden 40% alle deelnemers een probleem met zijn/haar slaapkwaliteit.



Ook vonden we de volgende verbanden:

- Een slechtere slaapkwaliteit gaat samen met meer buikvet en levervet . Dit buikvet en levervet spelen een rol in de ontwikkeling van ziekten als diabetes type 2 en hart- en vaatziekten.
- Een slechte slaapkwaliteit en een korte slaapduur gaan samen met een verminderde gevoeligheid (resistentie) voor het hormoon insuline. Insuline is een belangrijk hormoon voor de suikerverbranding. Na verloop van tijd kan insulineresistentie leiden tot diabetes type 2.
- Een laat chronotype, dus laat naar bed gaan en laat opstaan, gaat ook samen met meer buikvet en een grotere kans op het krijgen van diabetes type 2.

Conclusie

Onze resultaten laten zien dat slechte slaap een risicofactor is voor een slechtere gezondheid. Bovenstaande resultaten zijn echter gemiddelden van alle deelnemers. Daarom is het heel lastig om te zeggen wat voor ieder persoon afzonderlijk de juiste hoeveelheid slaap en de juiste bedtijd is.

Namens het hele NEO team, heel hartelijk bedankt voor uw bijdrage!