

ARTROSE-ONDERZOEK

EEN GEWRICHT LIJDT ONDER OVERGEWICHT

Overgewicht is een van de belangrijkste risico's voor artrose (kraakbeenslijtage). Dat lijkt logisch: hoe meer gewicht op je knie drukt, hoe groter de belasting. Toch is er meer aan de hand. Want mensen met overgewicht hebben ook vaker last van artrose in hun handen. Wat blijkt: lichaamsvet maakt stoffen aan die gewrichten kunnen aantasten. Er is ook goed nieuws, want zelfs een klein beetje afvallen gaat dit tegen.

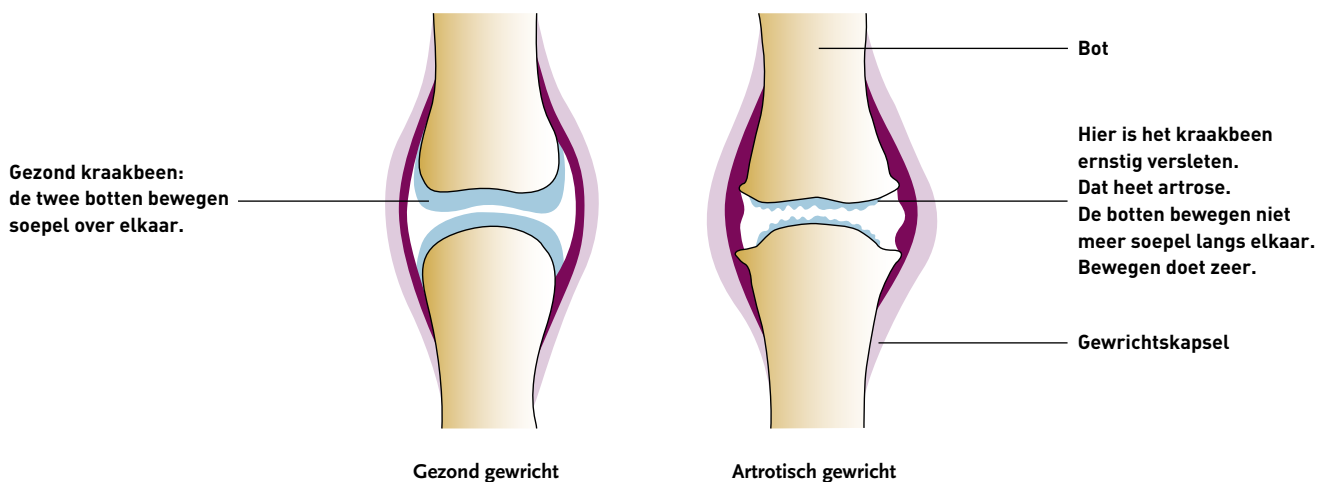
“Het ligt voor de hand om te denken dat zware mensen door hun extra gewicht vaker last hebben van artrose”, vertelt reumatoloog prof. dr. Margreet Kloppenburg. Ze doet wetenschappelijk onderzoek om de rol van overgewicht bij artrose beter te begrijpen en haar onderzoek bevestigt de gedachtegang. “We zien dat artrose vaker voorkomt bij mensen met overgewicht.”

Kloppenburg en haar collega's volgen een groep van ruim zesduizend mensen op middelbare leeftijd uit de regio Leiden. Het valt op dat meer mensen mét dan zonder overgewicht last hebben van handartrose. Omdat zij natuurlijk niet op hun handen lopen, kan het extra gewicht

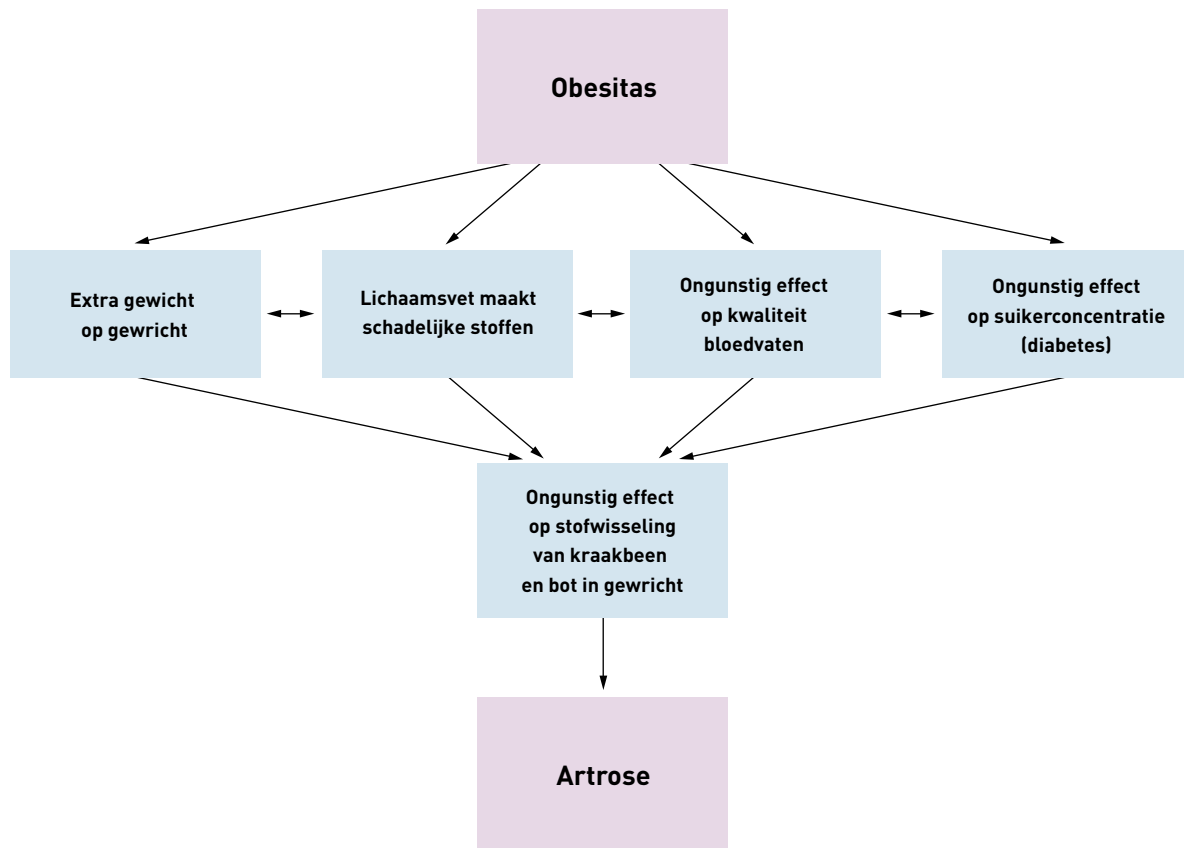
op zichzelf geen oorzaak zijn. Wat dan wel? Kloppenburg: “Bij mensen met overgewicht verandert de stofwisseling, waardoor hun gewrichten aangetast kunnen worden. Het lichaamsvet maakt namelijk stoffen aan die in de bloedbaan terechtkomen. Die stoffen richten schade aan in het gewricht, met artrose als gevolg. Ons onderzoek liet een duidelijke relatie zien tussen een veranderde stofwisseling en handartrose.”

Wat doet wat

Volgens Kloppenburg is het heel goed mogelijk dat deze nadelige effecten zich niet alleen voordoen in de hand, maar ook in andere gewrichten en dus ook de knieën. Om dat zeker te weten, is meer onderzoek nodig. “In de knie treden de nadelige effecten van de kilo's sterk op de voorgrond. Het is daarom lastig precies vast te stellen wat de rol van die schadelijke stoffen is.” Het maakt daarbij ook nog uit van welk lichaamsvet die stoffen afkomstig zijn, vertelt Kloppenburg. “We maken onderscheid tussen vet dicht onder de huid en vet dieper in het lichaam, bijvoorbeeld in de buikholte.



Het vermoeden is dat obesitas, ernstig overgewicht, op meerdere manieren de kwaliteit van kraakbeen beïnvloedt. Hierdoor neemt de kans op artrose toe. (Bewerking figuur van Eular online, 2011)



Dit dieper liggende vet blijkt meer schadelijke stoffen aan te maken; in ons onderzoek zien we dat mannen met meer dieper liggend vet een groter risico hebben om artrose in de handen te ontwikkelen.”

Vermoedens vragen bewijs

Kloppenborg onderstreept dat nog veel onzeker is over wat er in het lichaam en in gewrichten gebeurt. “Waarschijnlijk hebben veel factoren invloed op artrose. Naast de schadelijke stoffen die vetweefsel aanmaakt, kan ook de hoeveelheid suiker in het bloed invloed hebben. Bij mensen met overgewicht verandert namelijk vaak

het tempo van opname van suiker en de aanmaak van insuline. Ook hebben mensen met overgewicht vaker minder goede bloedvaten. Misschien leidt dat tot een minder goede doorbloeding van een gewricht en misschien heeft dat invloed op de kwaliteit van het kraakbeen of op de mogelijkheid om kraakbeenschade te herstellen. Voor al dit soort vermoedens bestaan wel wat wetenschappelijke aanwijzingen, maar voor een echt betrouwbaar inzicht is nog veel onderzoek nodig.”

Bewegen: altijd positief

Over één ding twijfelt Kloppenburg geen

seconde: het nut van bewegen en afvallen. “Afvallen is altijd goed en iedereen kan het. Natuurlijk weet ik dat afvallen voor veel mensen moeilijk is. Voor hen is belangrijk om te weten dat je daarbij hulp kunt krijgen van diëtisten. Maar ook de wetenschap dat zelfs een paar kilo afvallen al helpt om minder gewrichtspijn te hebben bij knieartrose, kan stimulerend werken. Kilo’s zijn kilo’s: de mechanische belasting wordt verminderd. Maar zeker zo belangrijk is dus de afname van lichaamsvet en daarmee de verminderde aanmaak van schadelijke stoffen die via het bloed in je gewricht terecht komen.”