

ONDERZOEK

Mensen met een lage rusthartslag leven gemiddeld jaren langer

Door onze redacteur

Wim Köhler

AMSTERDAM. Een lage rusthartslag vergroot de kans op een langer leven. Per vijf hartslagen lager hebben vrouwen gemiddeld 2,6 meer levensjaren, mannen 2,9 jaar. Dat berekenden onderzoekers onder leiding van Pim van der Harst, cardiologiehoogleraar aan het UMC Groningen. Hun publicatie verscheen

maandag online bij het wetenschappelijke tijdschrift *Nature Genetics*. Dit flinke verschil in levenskans rolde uit een speurtocht naar genen met invloed op de rusthartslag. In de genetische gegevens van ruim 265.000 mensen, waarvan ook rusthartslag, leeftijd en eventuele doodsoorzaak bekend waren, vonden de onderzoekers 64 plaatsen in de erfelijke code waar een kleine variatie in de erfelijke code (een SNP) de rusthartslag

beïnvloedt. Van der Harst: „Iedere variatie verhoogt of verlaagt de rusthartslag een klein beetje, met 0,2 tot 1,1 slagen per minuut.” De rusthartslag is makkelijk zelf meetbaar door direct na het ontwakken de polsslag een minuut te tellen. Cardiologen noemen een rusthartslag onder de 50 laag - boven de 100 is hoog. Bij veel mensen pompt het hart dan 60 tot 70 slagen per minuut. „Het verschil in levensver-

wachting is dus ongeveer tien jaar tussen mensen met lage en hoge normale rusthartslag”, zegt Van der Harst. Dit onderzoek is niet gedaan om te zien *hoe* de kans op meer levensjaren toeneemt door bijvoorbeeld te gaan sporten, wat de rusthartslag met ruim 5 slagen kan verlagen. Een verlaging van de rusthartslag bij patiënten met hartfalen leidde tot een langer leven, maar bij andere ziekten

had verlaging geen effect. Van der Harst: „Op grond van onze gegevens kunnen we niet zeggen waardoor je met een lagere rusthartslag langer leeft.” Daar wil hij wel achter komen. Van der Harst doet onderzoek naar de biologie van de hartwerking. De hoogleraar: „Als we de biologie van werking, vernieuwing en veroudering beter begrijpen, levert dat hopelijk aangrijpingspunten voor nieuwe behandelingen.”