

Nieuwsbrief NEO studie

| 2022 |

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.

Status tweede meting NEO studie (NEO-2)

Ondanks meerdere onderbrekingen vanwege corona, hebben we afgelopen zomer bij de 1000e deelnemer de tweede meting van de NEO studie kunnen uitvoeren. We zijn erg blij met deze mijlpaal! We bedanken alle deelnemers die al zijn geweest voor de tweede meting.

We hopen dat we volgend jaar weer veel deelnemers kunnen ontvangen op onze onderzoekslocatie RijnVeste. Uitnodigen hiervoor doen we op volgorde van het eerste bezoek, dus het kan zijn dat het nog even duurt voordat u de uitnodiging voor NEO-2 ontvangt. De deelnemersinformatiefolder waarin het tweede studiebezoek uitgebreid wordt uitgelegd kunt u alvast lezen op onze website: www.neostudie.nl.



kunt u alvast lezen op onze website:

NEO-2 in getallen

Er komt heel wat kijken bij het uitvoeren van een groot onderzoek als de NEO studie. Denk aan:

- ⇒ plannen en voorbereiden van alle metingen
- ⇒ uitnodigen van alle deelnemers
- ⇒ uitvoeren van de metingen
- ⇒ opslaan en verwerken van de meetgegevens
- ⇒ wetenschappelijke analyses met al deze gegevens.

Hieronder volgen een aantal feitjes over de NEO studie in cijfers.

1416	Deelnemers die al geweest zijn voor de 2 ^e meting
381	MRI scans die zijn gemaakt in het kader van NEO-2
34800	Buisjes met bloed opgeslagen in de vriezer voor NEO-2
6131	Gebruikte enveloppen voor versturen van o.a. uitnodigingen en persoonlijke uitslagen
4,5	Liter ochtendurine opgeslagen in de vriezer bij -80 graden C.
206	Wetenschappelijke artikelen die zijn gepubliceerd met gegevens van de NEO studie

Contactgegevens

Het is 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.

Meer informatie over de NEO studie kunt u vinden op onze website: www.neostudie.nl

Hier vindt u ook de informatiefolder met de uitleg van de tweede ronde metingen.

Voor vragen kunt u contact opnemen met: neostudie@lumc.nl of 071 526 1388 (antwoordapparaat)

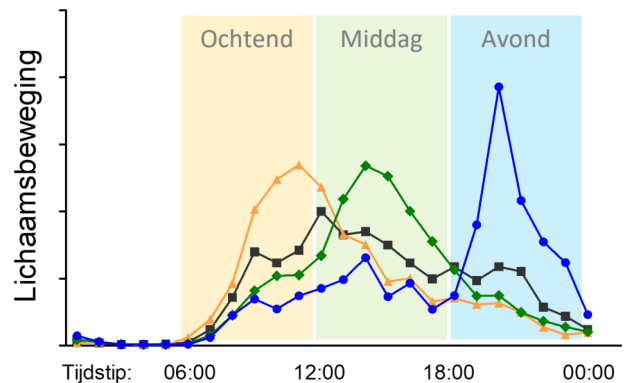
Recente resultaten uit de NEO studie: Maakt het uit op welk moment van de dag je beweegt?

Het is algemeen bekend dat bewegen gezond is. Voldoende lichaamsbeweging verlaagd het risico op bijvoorbeeld diabetes (suikerziekte) en hart- en vaatziekten. In een recent onderzoek met gegevens van de NEO studie, hebben we onderzocht of het uitmaakt wanneer mensen bewegen. De onderzoeksvraag was: zijn er verschillen in insulineresistentie tussen de mensen die vooral 's morgens, 's middags of 's avonds bewegen?

Metten van lichaamsbeweging

In totaal hebben ongeveer 900 deelnemers na het eerste NEO studiebezoek voor vier dagen een bewegingsmeter op de borst gedragen. Hiermee konden we nauwkeurig bepalen hoeveel er werd bewogen en op welk moment van de dag dit gebeurde.

Vervolgens deelden we deze deelnemers in 4 groepen: mensen die vooral in de **ochtend**, **middag** of **avond** bewogen, en mensen die **geen piek** in beweging hadden en dus verspreid over de hele dag even actief waren.

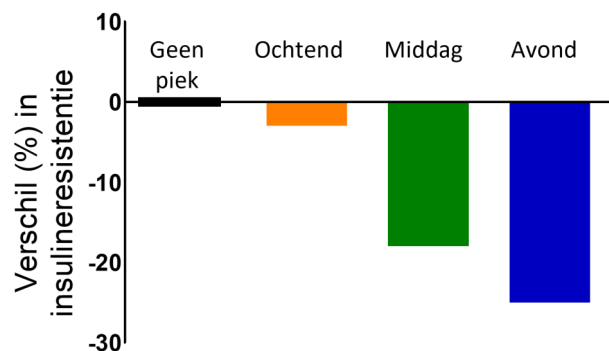


Wat is insulineresistentie?

Als je eet worden suikers en andere koolhydraten uit het eten opgenomen in het bloed. Insuline is het hormoon dat ervoor zorgt dat de suikers vanuit je bloed door je lichaamscellen worden opgenomen. In je lichaamscellen worden de suikers gebruikt als energie. Op deze manier zorgt insuline ervoor dat je bloedsuikergehalte niet te hoog wordt. Bij insulineresistentie zijn cellen in je lichaam minder gevoelig geworden voor insuline. Insuline werkt dan minder goed. Je bloedsuikergehalte wordt dan te hoog wat na verloop van tijd kan leiden tot diabetes type 2, oftewel "suikerziekte".

De relatie tussen lichaamsbeweging en insuline resistentie

Veel lichaamsbeweging ging inderdaad samen met minder insulineresistentie. Verder bleek dat bij mensen die vooral in de **middag** (20% minder) of **avond** (25% minder) bewogen het lichaam minder insulineresistent was, dan bij mensen met een gelijke verdeling van lichaamsbeweging over de



Conclusie

Meer lichaamsbeweging zorgt voor minder insulineresistentie. Bovendien lijkt dit vooral zo te zijn bij de groep mensen die het meest bewegen in de middag en de avond. Dit betekent dat ze een lager risico op diabetes type 2 hebben. Als volgende stap willen we onderzoeken of mensen die vooral 's middags of 's avonds bewegen ook daadwerkelijk minder vaak diabetes type 2 krijgen.



Namens het hele NEO team wensen wij u een actief, gezond en gelukkig 2023!