



## 'Politici

Van onze verslaggever  
**Tonie Mudde**

**AMSTERDAM** Drie, vier uur. Meer slaap heeft Donald Trump naar eigen zeggen niet nodig. Een eigenschap die in zijn familie zit, aldus de Amerikaanse presidentskandidaat in interviews. In zijn boek *Think Like a Billionaire* raadt de zakenmagnaat zijn lezers aan niet meer dan nodig te slapen, zodat je meer tijd overhoudt om de concurrentie voor te blijven.

Trump is niet de enige politicus die erom bekendstaat weinig te slapen. Zo vertrouwde de Duitse bondskanselier Angela Merkel een damesblad toe dat ze nachtelijke marathonvergaderingen goed doorkomt omdat ze 'slaap kan opslaan zoals een kameel water opslaat'. In het verleden golden Margaret Thatcher en Bill Clinton als beroemde voorbeelden van politici die energiek overeind bleven waar anderen allang begonnen te knikkebollen.

Bestaan ze echt, mensen die met zo weinig slaap kunnen? Of is het allemaal borstklapperij, onder het motto: 'Kijk mij eens hard werken terwijl jij op één oor ligt'?

# met een slaapttekort? Geef ze een bekeuring'

Gemiddeld hebben mensen 8 uur slaap nodig, maar er zijn wel degelijk flinke individuele verschillen in slaapbehoefte. Zo ontdekten wetenschappers de afgelopen jaren diverse genen die een rol spelen bij de hoeveelheid slaap die mensen nodig hebben.

Neem DEC2, in sommige tabloids al omgedoopt tot het Thatcher-gen. Bij een experiment van The Children's Hospital of Philadelphia mocht een tweeling - een met een mutatie in het gen, een zonder - 38 uur niet slapen. De broer met de genmutatie presteerde beduidend beter op testjes en had vervolgens maar 8 uur slaap nodig om bij te komen, terwijl dit bij de tweelingbroer zonder het 'Thatcher-gen' 9,5 uur was. Ook genetisch versleutelde muizen met een mutatie van dit gen zijn beduidend vaker actief en slapen minder dan gewone muizen.

Toch waarschuwt genetica Renata Pellegrino van The Children's Hospital of Philadelphia dat genetische testen van al die beroemde kortslapers ontbreken en dat hun geestelijke prestaties bij minder slaap nooit nauwkeurig zijn beproefd in het lab. Misschien, stelt ze, zijn die beroemde kortslapers

## Uit studies blijkt hoe slecht mensen gaan functioneren bij slaapgebrek

eigenlijk gewoon mensen met een chronisch slaapgebrek. 'Bovendien zijn de langetermijngezondheids-effecten van DEC2 nog onbekend. We moeten dus oppassen om deze genvariatie te zien als de oplossing om beter te presteren bij minder slaap.'

Gerard Kerkhof, emeritus hoogleraar psychofysiologie en tot voor kort verbonden aan het Slaapcentrum van het Medisch Centrum Haaglanden, zegt dat slechts een paar procent van de mensen structureel met minder slaap toekan. 'En dan hebben we het misschien over 6 uur per nacht. Echt niet over 4 of 5.' Geregeld ergert hij zich aan politici die koketteren met hun gebrek aan nachtrust. 'Al die Brusselse vergadertijgers die zichzelf op de borst kloppen omdat ze wéér een nacht heb-

ben doorgehaald voor het volk. Agenten zouden ze 's ochtends moeten opwachten om bekeuringen uit te schrijven. Uit werkelijk honderden studies blijkt hoe slecht mensen gaan functioneren bij slaapgebrek. Je vermogen om weloverwogen beslissingen te nemen daalt tot het niveau van iemand die dronken is. En in die geestestoestand moet je dan samen een oplossing voor het conflict in de Oekraïne bedenken.'

Kort slapen is bovendien slecht voor de gezondheid, zegt Kerkhof. 'Hart- en vaatziekten, obesitas, diabetes, vroegtijdig overlijden: vanaf minder dan 8 uur slaap per nacht zie je het risico in rap tempo toenemen.'

Sommige beroemde kortslapers zijn zich hiervan inmiddels ook wel bewust, Bill Clinton bijvoorbeeld. Na zijn ambtstermijn waarschuwde Clinton in *The Daily Show* dat veel politici in Washington kampen met een enorm slaapgebrek. Volgens de oud-president leidt dit tot meer irritaties en meer conflicten. Zelf gaat hij hierbij ook niet vrijuit, bekende hij tegen CNN. 'De meeste fouten die ik maakte in mijn lange politieke carrière, maakte ik op momenten dat ik moe was.'



15.09.2016  
De Volkskrant