

Wetenschap

GEZOND LEZERSVRAGEN OVER LIJF EN LEDEN

Wat is slimmer: wakker blijven of een paar uurtjes slapen?

Misschien bent u het nieuwe jaar met een marathon-waaksessie begonnen. Omdat oma op 1 januari jarig is of het werkschema onhandig uitpakte, bijvoorbeeld.

Als er weinig tijd is om te slapen kan de gedachte zijn: ik blijf gewoon wakker. Want van een uurtje slapen rust toch niemand uit?

Geen goed idee, legt Gerard Kerkhof, emeritus hoogleraar psychofysiologie en slaap, uit. Kerkhof zal de eerste zijn om te benadrukken dat wij onze kostbare slaap nodig hebben. Geen paar uur, maar gewoon een keurige acht. In dit geval kijkt hij echter niet naar de duur van de slaap, maar naar die van het wakker zijn.

'Het lichaam maakt diverse hormoon-

achtige stoffen aan die het slaap-waakritme beïnvloeden. Een van de belangrijkste is adenosine', zegt Kerkhof. Hoe langer je wakker bent, hoe hoger de adenosinespiegel. Adenosine is een zogeheten 'remmende neurotransmitter', wat betekent dat het je functioneren op alle fronten een beetje minder scherp maakt.

Als je voor langere tijd wakker bent, kan het goed misgaan. Niet voor niets is slaapdeprivatie een beproefde martelmethode. 'Je kan niet meer praten en gecoördineerd bewegen, gaat hallucineren, op een zeker moment valt iemand letterlijk om van de slaap.' Hoe lang een mens het waken precies kan volhouden is niet bekend, van ratten weet Kerkhof dat ze na een dag of acht, negen dood neervallen.

Ratten die uit hun slaap worden gehouden, vallen na een dag of acht dood neer



Niet doen dus, te lang wakker blijven. Ook niet om voor een toets of tentamen te leren. 'Het stomste wat je kan doen', zegt Kerkhof. 'Hoe langer je wakker blijft, hoe slechter je gaat functioneren.'

De adenosinespiegel stijgt vooral in het begin hard, als je net wakker bent, legt Kerkhof uit. Andersom geldt hetzelfde: als je net slaapt, neemt de hoeveelheid adenosine het snelst af.

Dus als je maar twee of drie uurtjes hebt omdat die voordelige vlucht naar Valencia om 3 uur 's nachts vertrekt, bijvoorbeeld, ga dan in elk geval even liggen, adviseert de deskundige. Het liefst in de avond. In het geval van een feestje dus: van tevoren. 'Bijvoorbeeld van acht tot tien uur, dan zit je mooi op het juiste moment van het circadiane ritme (de 24-uurs klok, red.)', zegt Kerkhof. 'In die eer-

ste slaaperiode kom je in je diepe slaap, dan breek je de adenosine het snelst af. Na twee uur slaap heb je al meer dan 50 procent afgebroken.'

Gewoon de wekker zetten. En niet vergeten om een half uurtje uit te trekken om de slaapdrunkenheid af te schudden. Slaap je niet, dan heb je toch even ontspannen gelegen. Daar rust je wel degelijk van uit, aldus Kerkhof. En als je niet zo scherp bent, is er nog een aardige truc om het adenosinepeil een tijdje laag te houden: koffie drinken. De cafeïne omkapselt namelijk de receptoren waar de adenosine zich aan wil hechten. Ook best efficiënt.

Ilanthe Sahadat

Ook een vraag voor deze rubriek?

Mail naar gezond@volkskrant.nl