

# Vakantie nemen zou goed zijn voor het hart

- 09/07/19 om 09:00
- Bijgewerkt op 08/07/19 om 13:03

De vakantie nemen waarom je recht hebt, zou volgens een nieuwe Amerikaanse studie de metabole symptomen en dus het risico op hart- en vaataandoeningen verlagen. Tal van studies beschrijven de heilzame effecten van een vakantie. Forsers van de Universiteit van Syracuse hebben nog een extra reden ontdekt om gebruik te maken van betaald verlof: dat zou immers goed zijn voor het hart.



© iStock

De wetenschappers zijn tot die verheugende vaststelling gekomen na een onderzoek bij 63 arbeiders die recht hadden op betaald verlof. Die vrijwilligers werden uitgenodigd om een bloedonderzoek te laten uitvoeren en om een vragenlijst in te vullen over hun vakanties de laatste twaalf maanden.

De incidentie van metabool syndroom en het aantal metabole symptomen verminderden naarmate de arbeiders vaker vakantie hadden genomen. Het risico op metabool syndroom daalde met bijna een kwart per extra reis.

De proefpersonen die de laatste twaalf maanden vaker vakantie hadden genomen, liepen dan ook minder risico op ontwikkeling van een hart- en vaataandoening. Een metabool syndroom omvat een geheel van fysiologische afwijkingen die het risico op type 2-diabetes, hartlijden en CVA verhogen.

Het mechanisme dat daaraan ten grondslag ligt, is nog niet bekend, maar dat het belangrijk is vakantie te nemen, dat moge duidelijk zijn.

(referentie: Psychology and Health, 17 juni 2019, doi: 10.1080/08870446.2019.1628962)

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08870446.2019>.