

De mentale gezondheid wordt bij jongvolwassenen bepaald door de slaapkwaliteit, de lichaamsbeweging en het dieet

OP 29 DECEMBER 2020

Slaap, lichaamsbeweging en voeding zijn bij jongvolwassenen geassocieerd met de geestelijke gezondheid en het algemene welzijn. Professor Tamlin Conner (*University of Otago, Dunedin, New Zealand*) onderzocht welke van deze drie gezondheidsgedragingen de beste voorspeller is van een goede mentale gezondheid. In een studie werd aan 1.111 jongvolwassenen tussen 18 en 25 jaar gevraagd om een online vragenlijst in te vullen die peilde naar de slaap, de lichaamsbeweging en de consumptie van fruit en groenten, *fastfood*, zoetigheden, etc. Daarnaast werd ook demografische, socio-economische en gezondheidsinformatie verzameld. De depressieve symptomen en het welzijn werden geëvalueerd aan de hand van respectievelijk de CES-D-schaal (*Center for Epidemiological Depression Scale*) en de ‘*Flourishing*’-schaal.

“Uit dit onderzoek bleek dat de slaapkwaliteit – na correctie voor diverse versturende factoren – de sterkste voorspeller was van depressieve symptomen en welzijn, gevolgd door de slaapduur en de lichaamsbeweging. Slechts één facet van het dieet – de consumptie van vers fruit en groenten – kon een beter welzijn voorspellen. Slaap, lichaamsbeweging en gezonde voeding kunnen dan ook worden gezien als de drie pijlers van gezondheid, die kunnen bijdragen tot het bevorderen van het optimale welzijn onder jongvolwassenen, een populatie met een hoge prevalentie van psychische stoornissen en een suboptimaal welzijn,” aldus professor Tamlin Conner. De volledige publicatie van het onderzoek van professor Tamlin Conner kan u hieronder raadplegen.



Raadpleeg [hier](#) de volledige publicatie

Referentie: Wickham S, et al. The big three health behaviors and mental health and well-being among young adults: a cross-sectional investigation of sleep, exercise, and diet. *Frontiers in Psychology* 2020; 11: 579205.