



▲ Een plons in het ijskoude water nemen stimuleert de doorbloeding en zorgt dat je lichaam de warmte vasthoudt. © Getty Images

Als je buiten in de kou bent, maak je bruin vet aan en dat is supergezond: experts leggen uit waarom

Lekker met een dekentje voor de open haard of de verwarming opstoken: we zoeken graag de warmte op nu het frisser wordt. Maar onderschat niet hoe goed de winterse kou eigenlijk voor je is, zeggen experts. „Je kunt er zelfs gewicht door kwijtraken.”

Marlies van Leeuwen 11-12-24, 10:15

Vroeger was heus niet alles beter, maar we hadden het wél vaker koud. En dat heeft - echt waar - zo zijn voordelen. Maria Hopman, hoogleraar Integratieve Fysiologie aan het Radboudumc in Nijmegen, weet er alles van. Dat wij mensen evolutionair gezien altijd blootgesteld zijn geweest aan temperatuurwisselingen en dat we daar ook prima tegen bestand zijn.



Mensen die lijden aan suikerziekte kunnen door bruin vet hun insulinegevoeligheid verhogen, waardoor ze minder insuline hoeven te spuiten

- Monique Tjon-A-Tsien, leefstijlhuisarts

„In de winter hadden we misschien vuur, kleding of vellen om ons warm te houden, maar we hadden ook veel te maken met kou, en andersom in de zomer met hitte. Ons lichaam heeft daar verschillende mechanismen voor ontwikkeld, waardoor we beter tegen die schommelingen kunnen.”

Zo gaat ‘ons kacheltje’ harder branden als we in de kou komen. „Je energieverbruik - je metabolisme - neemt toe, want zo produceer je warmte. Ook past de doorbloeding zich aan: er gaat minder bloed naar je huid, zodat de warmte meer in de kern van het lichaam blijft”, legt Hopman uit. „Dat hele mechanisme dat we evolutionair ontwikkeld hebben, helpt ons bij temperatuurwisselingen. Maar we moeten het wel blijven activeren en trainen.”

Te koud of te warm

En dat doen we vaak niet, zegt leefstijlhuisarts Monique Tjon-A-Tsien. „Vanuit de evolutie hebben we geleerd dat kou, met name vrieskou, net als vuur levensgevaarlijk kan zijn: je kan doodgaan door onderkoeling. Daarom sluiten we - onbewust - de kou zoveel mogelijk buiten.”

Hopman beaamt dat. „We zijn gewend geraakt aan comfort en dat is eigenlijk slecht voor ons. In de winter zetten we de verwarming op 21 graden, en in de zomer zorgt de airco ervoor dat we het niet te warm krijgen. Als we dan buiten komen, dan vinden we het verschrikkelijk koud of juist heet, want ons lichaam is het aanpassingsmechanisme kwijtgeraakt.”

Zonde, want als ons interne kacheltje brandt, verbranden we meer calorieën. „Dat betekent dat je gewicht kwijtraakt, mits je uiteraard dezelfde voeding blijft nemen. Kou kan dus bijdragen aan een gezond gewicht”, zegt Hopman. „Zet bijvoorbeeld thuis de thermostaat geleidelijk wat lager. Bouw langzaam af en haal er elke twee weken een of een halve graad af. Dan kan je lichaam rustig wennen.”

Bruin vet

Naast het metabolisme is er nog het bruine vet, dat tussen je schouderbladen, ruggenmerg en sleutelbeenderen zit. „In tegenstelling tot ‘wit vet’ is dit ons ‘gezonde vet’, dat we ooit gebruikten om ons in extreme situaties te beschermen tegen onderkoeling. We verliezen dat vet omdat we vrijwel nooit meer in zulke kritieke omstandigheden terechtkomen”, zegt Hopman. „Door de kou op te zoeken, maak je weer meer bruin vet aan.”

Tjon-A-Tsien, die vanwege haar fascinatie voor kou en de koudetrainingen die ze geeft ook wel ‘de ijsdokter’ wordt genoemd, legt uit dat er in dat bruine vet veel mitochondria zitten. „Dat zijn onze energiefabriekjes, waarin vet en suiker uit voeding en onze slechte witte vetten worden omgezet in warmte. Dat heeft mogelijk allerlei voordelen: zo onderzoekt de Hartstichting of het risico op hart- en vaatziekten verkleind kan worden door dat bruine vet te activeren. Ook zouden mensen die lijden aan suikerziekte door bruin vet hun insulinegevoeligheid kunnen verhogen, waardoor ze minder insuline hoeven te spuiten.”

Wie extremere kou opzoekt, zoals door te winterzwemmen of een ijsbad te nemen, traint zijn thermoregulatiesysteem nog eens extra en stimuleert het metabolisme sterk. Hopman: „Dan zul je het nog veel minder vaak koud hebben. Het geeft ook nog eens een enorm lekker gevoel. Je hele lijf wordt geprikkeld.”

Dopamine door koudeschok

Dat komt door een verscheidenheid aan stofjes die vrijkomen in het lijf, legt Tjon-A-Tsien uit. De kou activeert het sympathische zenuwstelsel: de vecht-of-vluchtrespons. Zo maken de bijnieren adrenaline, noradrenaline en cortisol vrij.

„Die stresshormonen komen vrij doordat de koudeprikkel een acute schrikreactie aan het lichaam geeft. Je lijf wil je organen op een temperatuur van 37 graden houden. Je bloeddruk gaat daarom omhoog, je polsslag gaat omhoog, je ademhaling ook. Nadat die schrikreactie weg is, komt er dopamine vrij. Dit gelukshormoon zorgt ervoor dat je je lekker en energiek voelt en geeft al binnen één minuut een blij gevoel.”

Doordat kou ook pijn kan doen, maakt je lichaam bovendien het morfineachtige stofje endorfine aan. „Dat is een soort natuurlijke verdoving en geeft ook nog eens een gelukzalig gevoel, net als dopamine. Die stofjes geven eigenlijk hetzelfde effect dat mensen ervaren na een eind hardlopen, zo’n *runner’s high*. Het is zo waanzinnig wat je lichaam allemaal kan.”

Of je er uiteindelijk ook een betere weerstand tegen de kou aan overhoudt, daarvoor is wetenschappelijk gezien nog niet voldoende bewijs. Uit een oriënterend onderzoek van het Amsterdams Medisch Centrum blijkt dat mensen die dagelijks koud afdouchen zich 29 procent minder vaak ziek melden, maar op die studie was wel wat af te dingen. Het was gebaseerd op antwoorden die ruim drieduizend vrijwilligers invulden, die wisten wat het doel was van de studie.

Onderzoeker Geert Buijze noemde de resultaten desondanks 'dermate interessant' dat hij verder onderzoek wil doen naar de werkzaamheid. Want kou doet kennelijk 'iets' met het afweersysteem, maar we weten nog niet precies wat.