****

**Een stressvolle baan vergroot het risico op een beroerte. Dit geldt vooral voor mensen die veeleisend werk doen, maar weinig controle hebben over hun werkzaamheden. Dat blijkt uit een onderzoek van de Chinese Southern Medical University.**

De onderzoekers analyseerden zes eerdere studies waarin in totaal bijna 140.000 mensen 3 tot 17 jaar lang gevolgd werden. Deze proefpersonen werden in vier categorieën ingedeeld op basis van de mate van controle die mensen hadden over hun werk, hoe hard ze moesten werken en de hoe veeleisend hun baan was: passief, weinig stress, veel stress en actief.

Mensen met passieve banen waren bijvoorbeeld conciërges, mijnwerkers en andere handarbeiders. Zij hadden weinig controle over hun werkzaamheden, maar hun baan was ook niet veeleisend. Tot de lage stress-groep behoorden onder andere wetenschappers en architecten, mensen met veeleisend werk, maar ook veel controle. Banen met veel stress waren banen waarbij mensen weinig controle kunnen uitoefenen, maar het werk wel veeleisend is. Dat gold voor serveersters, verpleegkundigen en ander servicegericht werk. Tot de actieve medewerkers werden tot slot degenen gerekend die veel controle hebben maar ook een veeleisende baan, zoals leraren, artsen en technici.

**Ongezonde leefstijl**

Deelnemers met een stressvolle baan bleken 22 procent meer risico te lopen op een beroerte dan degenen in de lage stress-groep. Voor vrouwen was het verhoogde risico nog groter, namelijk 33 procent. Mensen met een actieve of passieve baan hadden geen verhoogd risico.

"Veel mechanismen kunnen een rol spelen bij het verband tussen hoge werkstress en het risico op een beroerte. Banen met veel stress kunnen tot ongezond gedrag leiden, zoals slechte eetgewoontes, roken en te weinig bewegen. Voor mensen het een stressvol beroep is het belangrijk om aandacht te besteden aan deze leefstijlproblemen", zegt hoofdonderzoeker Yuli Huang.

**Beperkingen onderzoek**

De studie kent wel een aantal beperkingen. Zo is er niet gekeken naar andere risicofactoren voor een beroerte, zoals een hoge bloeddruk en een hoog cholesterol.

De resultaten van het onderzoek zijn gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift [Neurology](http://www.neurology.org/content/early/2015/10/14/WNL.0000000000002098.short?sid=9ddf6d20-ac3b-4be4-8475-6968c2ea0237).

Bron: gezondheidsnet, oktober 2015.

Uit bovenstaande blijkt dat het druk zijn met je werk niet het grootste probleem hoeft te zijn, als er maar voldoende regelmogelijkheden zijn en je daarbij attent blijft op een stukje gezond gedrag kan je daarmee zeker nog op een verantwoorde manier bezig zijn. De bloeddruk en het cholesterol laten controleren om de waarden te weten is daarop een goede aanvulling, mits je er ook iets mee doet als deze te hoog zijn. Een goede waarde is daarnaast geen “vrijbrief “om wel ongezond bezig te zijn.