

's Avonds gewond geraakt? Jammer dan

ROBERT VISSCHER

Krijg je na acht uur 's avonds een wondje? Dan heb je pech. De wond heelt dan namelijk een stuk minder snel dan wanneer het overdag gebeurt.

Britse wetenschappers ontdekten dat je dan 60 procent minder snel herstelt en publiceerden hun bevindingen in *Science Translational Medicine*. Kortom, als je je dan toch in je vinger snijdt, doe het dan liever overdag.

Het verschil in hersteltijd wordt opmerkelijk genoeg veroorzaakt door je biologische klok. Lang werd gedacht dat die alleen in ons brein een grote rol speelde, maar al eerder werd vastgesteld dat de interne klok ook invloed heeft op andere delen van het lichaam, waaronder de organen. Nu stellen Britse wetenschappers vast dat de biologische klok daarnaast in huidcellen een grote rol speelt. Zij bepaalt daar het tempo waarmee een wond heelt, ontdekten de Britten. Ze keken daarbij naar zogeheten fibroblasten, die in de huid zorgen dat een wond geneest. Ze zijn overdag veel actiever en gaan dan ook sneller naar de beschadigde plek.

De wetenschappers deden een test met 118 proefpersonen met brandwonden. De resultaten zijn opmerkelijk. Een brandwond die patiënten overdag opliepen, deed er gemiddeld zeventien dagen over om te genezen. Bij wie dit 's avonds gebeurde, duurde het herstel gemiddeld elf dagen langer.

Het verschil is waarschijnlijk zo groot omdat de genezing overdag direct een flinke voorsprong neemt. Wanneer je je 's nachts bezeert loop je dat verschil niet meer in, ook niet als het meerdere dagen duurt voordat je bent genezen.

Al eerder onderzochten de wetenschappers het genezingsproces in huidcellen van muizen, waarbij een wondje 's

nachts twee keer zo langzaam heelde in vergelijking met overdag. Deze informatie is handig voor het plannen van operaties en misschien kan er nu wel een medicijn worden gemaakt dat de biologische klok in huidcellen beïnvloedt. Zodat je niet de klos bent als je in de avond een wondje oploopt.