



Universiteit
Leiden

The Netherlands

It's about time: implications of chronoactivity on health and disease

Albalak, G.

Citation

Albalak, G. (2026, May 6). *It's about time: implications of chronoactivity on health and disease*. Retrieved from <https://hdl.handle.net/1887/4303269>

Version: Publisher's Version

License: [Licence agreement concerning inclusion of doctoral thesis in the Institutional Repository of the University of Leiden](#)

Downloaded from: <https://hdl.handle.net/1887/4303269>

Note: To cite this publication please use the final published version (if applicable).

Stellingen

Stellingen behorende bij het proefschrift getiteld

It's About Time: Implications of Chronoactivity in Health and Disease

1. Bewegen in de ochtend kan mogelijk de gunstige effecten van beweginginterventies op het glucose metabolisme versterken voor mensen met (een groter risico op) diabetes. (*dit proefschrift, hoofdstuk 2*)
2. De associatie tussen bewegen in de ochtend en het risico op een hartinfarct verschilt tussen mannen en vrouwen, wat betekent dat chronoactiviteit-gerelateerde interventies in bepaalde groepen meer of minder effectief zijn. (*dit proefschrift, hoofdstuk 3*)
3. Bewegen in de ochtend kan slaap vervroegen, wat met name avond chronotypen zou kunnen helpen om circadiane ontregeling in te dammen. (*dit proefschrift, hoofdstuk 5*)
4. Bewegen in de ochtend heeft een positief effect op stemming en is geassocieerd met een verlaagd risico op incidente depressie. (*dit proefschrift, hoofdstuk 6 en 7*)
5. Lichamelijke activiteit in de nacht is geassocieerd met een verhoogd risico op overgewicht, een hartinfarct en depressie, wat de risico's van onze 24-uursmaatschappij verder benadrukt. (*dit proefschrift*)
6. Het wordt tijd dat klinici, onderzoekers en individuen zich bewust worden van het belang van circadiane ritmes en de rol van beïnvloedbaar gedrag dat endogene ritmes optimaliseert of verstoort, voor de algehele gezondheid en het welzijn. (*naar Knutson et al., Circulations 2025*)
7. Rust, reinheid en regelmaat is een oude wijsheid die vandaag de dag relevanter dan ooit is. (*naar Wilma de Rek, 2024*)
8. Bewegen gebeurt nooit in een vacuüm: omgevingsfactoren en gedragingen moeten gecontroleerd of geobserveerd worden wanneer onderzoek gedaan wordt naar deze tijdgever.
9. Het mogelijke gezondheidsvoordeel van bewegen in de ochtend geldt niet automatisch ook voor sporten in de ochtend.
10. Oreó (ωραίο), het Griekse woord voor 'mooi' of 'fraai' dat letterlijk verwijst naar "iets dat op het juiste moment plaatsvindt" (ώρα), benadrukt het belang van leven in overeenstemming met de juiste timing. (*naar Ioannis G. Lempesis, nature reviews endocrinology, 2025*)
11. Door individuen in beweging te krijgen kun je maatschappelijke verandering teweegbrengen.