

Wat is endorfine?

Een lichaamseigen stof waar je gelukkig van wordt

Als je chocola eet of je geliefde aanraakt, bezorgen de endorfines die daarbij vrijkomen je een (kortstondig) geluksgevoel. Maar je kunt ook gewoon even een marathon gaan lopen: endorfines zorgen dan voor een zogenaamde 'runners high'.

Endorfines zijn kleine, eiwitachtige stoffen in de zenuwcellen van je hersenen. Het zijn een soort genotmiddelen, die in chemisch opzicht lijken op morfine en heroïne, alleen hoef je er niet voor naar een schimmige dealer, maar zijn ze gratis verkrijgbaar in je eigen lichaam. Wanneer je tijdens een inspanning tot het figuurlijke gaatje gaat en letterlijk overal pijn voelt, komt je lichaam in actie. Het maakt endorfines aan. Die hechten zich aan de receptoren in je hersenen. En dit zorgt voor de zogenaamde 'runners high': je fysieke pijn wordt onderdrukt en maakt plaats voor een 'happy' gevoel van trots, optimisme en welzijn. Net als zijn illegale broertjes kan het legale endorfine verslavend werken. Er zijn joggers die er zo verslaafd aan zijn dat ze dwangmatig blijven doorrennen. Die endorfinejunkies zijn dan wel weer prima geschikt als supersnelle postbodes. Endorfines komen niet alleen vrij bij het sporten, maar ook als je mooie muziek luistert, chocolade eet of je vriendje aanraakt. Allemaal tegelijk zorgt dat helemaal voor een topervaring, en het is ook nog eens een stuk minder vermoeiend dan sporten. Alhoewel...