

Fitrace naar de dood

Onze gemiddelde levensverwachting steeg de laatste honderd jaar van 45 tot bijna 80 jaar, terwijl wij in dezelfde periode steeds minder lichamelijke inspanning behoeften te verrichten. Men zou verwachten dat de conclusie hieruit wel zou luiden: langer lui dan moe. Niets is echter minder waar. Men is het over weinig zaken eens in deze wereld, maar waar je ook in het Westen komt, iedereen lijkt ervan overtuigd dat het slecht is dat we ons tegenwoordig zo weinig inspannen en dat we alleen gezond kunnen blijven door te sporten. En dus kun je niet meer rustig door een bos lopen zonder ingehaald te worden door hijgende, zwetende en overduidelijk lijdende joggers, heeft de Universiteit van Nijmegen een ziektekostenverzekeraar zo gek gekregen een sportprogramma te sponsoren, pronkte de Vrije Universiteit met zijn Olympische roeiers, organiseerde de Groningse Universiteit ter ere van haar 375-jarig bestaan een 'Keep Fit' manifestatie, loopt prof. Voûte marathons voor de gezondheidszorg en wordt de rest van de Nederlanders in de fitrace meegesleept door Ilona Hofstra in een onweerstaanbaar springpakje.

Hoe ontstaat het misverstand dat sporten zo gezond is? Niet door de cyclusstoornissen van vrouwelijke duursporters, of door eens een zondag op een eerstehulp-post door te brengen, noch door het werk van de ANWB-alarmcentrale tijdens de wintersport te volgen of door het raadplegen van de statistieken. Immers, zoals Rob van Dijk (*Het Parool*, 14 januari 1989) al rapporteerde, ontstaan er in Nederland 1,2 miljoen sportblessures per jaar, en kost de medische behandeling ervan zo'n tweehonderd miljoen gulden per jaar. In Nederland overlijden per jaar bovendien honderd mensen tijdens het beoefenen van hun sport. Nu zou men kunnen tegenwerpen dat dit nu eenmaal de kleine ongemakken zijn van een levenswijze waarmee men het Nederlandse volk aan een lang en gezond leven helpt. Ook deze mening blijkt op niets te berusten.

Pearl concludeerde al in 1924 dat men

door zware lichamelijke inspanning het leven bekortte. Dit fenomeen blijkt voor het hele dierenrijk op te gaan. Hoe hoger het metabolisme, hoe korter de levensduur zoals Hofman in 1983 berekende. De experimenten van Sohal, die liet zien dat hoe meer vliegbewegingen een vlieg maakt, hoe sneller hij dood neervalt, lijken dus ook voor ons een subtiele boodschap te bevatten.

Eén orgaan beïnvloedt onze levensduur echter volgens een andere wetmatigheid: onze hersenen. De levensduur van het dier neemt toe met de evolutionaire groei van de hersenen, alweer volgens het werk van Hofman. Er zijn een paar waarnemingen die erop wijzen dat de relatie grotere hersenen-langere levensduur ook bij de mens zelf bestaat. Mensen met te kleine hersenen, zoals microëncefalen en patiënten met het syndroom van Down, leven korter. Bovendien zouden eminente wetenschappers volgens een recente Chinese studie langer leven en volgens een oud Amerikaans onderzoek ook grotere hersenen hebben. Dit zou kloppen met waarnemingen uit experimenteel onderzoek bij dieren, waaruit blijkt dat het aanbieden van steeds weer nieuwe informatie aan volwassen dieren leidt tot grotere hersenen.

Alle momenteel beschikbare gegevens wijzen dus in een totaal andere richting dan de bewegingsfanaten ons doen geloven. Het lijkt eerder gezonder om na te denken dan te joggen. Hieruit lijkt ook te volgen dat de enige sport die men iemand uit gezondheidsoverwegingen zou mogen aanraden het schaken is. De fitrace zou wel eens uitsluitend gezond kunnen zijn voor de kijkers.

Dick Swaab

Prof. dr. D. F. Swaab is arts en directeur van het Nederlands Instituut voor Hersenonderzoek
