



Hoe te veel en te intensief sporten **het hart kan schaden**

Rennen voor je leven: ja, maar vooral niet te hard

Bewegen is een krachtig medicijn, maar wat de optimale dosis is, is onduidelijk. Sommige studies doen vermoeden dat te veel en te intensief sporten nadelig kan zijn voor de gezondheid. Hoe zit dat juist, en kunt u nog met een – letterlijk – gerust hart trainen voor die marathon?

DIETER DE CLEENE

Kunt u een mijl (1,6 kilometer) rennen in minder dan vier minuten? De kans is klein, want zo'n prestatie is slechts weinigen gegeven. Wie dat kan, leeft gemiddeld bijna vijf jaar langer dan de gewone sterveling, blijkt uit een nieuwe studie in het vakblad *British Journal of Sports Medicine*. Canadese onderzoekers keken daarvoor hoe het 200 atleten die tussen 1950 en 1980 onder de 4 minuutgrens doken verder verging. Dat de elitelopers langer leefden, plaatst volgens de wetenschappers vraagtekens bij het idee dat extreme duursport schadelijk is.

Wie zich het snot voor de ogen fietst op de flanken van de Mont Ventoux, of zichzelf over de meet van de marathon van Antwerpen sleept, vraagt zich misschien weleens af: is dit eigenlijk wel gezond? Die vraag wordt ook steeds relevanter. De tijd waarin je je een hele baas kon wanen met een marathon achter de kiezen, is allang vervlogen. Werden er in 1980 wereldwijd ongeveer 1.000 marathons per jaar georganiseerd, dan zijn dat er vandaag zo'n 7.000. Jaarlijks komen zowat 3 miljoen lopers na 42 kilometer over de meet, zes keer meer dan veertig jaar geleden. Wie vandaag aan het koffieapparaat op het werk wil uitpakken, moet al met een ultraloop of triatlon komen aanzetten.

Dat bewegen gezond is, staat niet ter discussie. Al in de jaren 50 toonden wetenschappers aan dat rondbenende conducteurs op dubbeldekkerbussen in Londen een lager risico op hartproblemen hadden dan hun zittende collega's achter het stuur. Sindsdien heeft een stapel onderzoek be-

vestigd dat fysieke activiteit het risico op een riste ziektes en voortijdig overlijden verlaagt. Zelfs vijftien minuten meer bewegen per dag, levert al gezondheidswinst op.

Maar als sporten een krachtig medicijn is, wat is dan de optimale dosis? En kan je er ook te veel van innemen? Die vraag krijgt de jongste jaren steeds meer aandacht. "Het idee is dat duursport vanaf een bepaalde hoeveelheid niet alleen geen extra gezondheidswinst meer oplevert, maar mogelijk zelfs schadelijk wordt", zegt fysioloog Thijs Eijssvogels (Radboudumc), die de impact van sporten op het hart bestudeert. "Daarover woedt onder wetenschappers een heftige discussie."

VERHOOGD RISICO

Verschillende studies tonen aan dat extreme duursport nadelige effecten kan hebben op het hart. Vorig jaar publiceerden onderzoekers aan de KU Leuven, UHasselt en UAntwerpen een opmerkelijk onderzoek naar kransslagaderverkalking, die is gelinkt met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. De studie vergeleek fanatieke mannelijke duursporters tussen 45 en 70 jaar (die meer dan tien uur fietsen of meer dan zes uur lopen per week) met een gezonde controlegroep. De duursporters hadden niet minder, maar méér kransslagaderverkalking. "Die vondst ging tegen onze verwachtingen in", zegt cardioloog Guido Claessen (UHasselt).

Hoe dat komt, is vooralsnog onduidelijk. "Mogelijk is het een gevolg van de zwaardere belasting van het hart tijdens duursporten of van de ontstekingsreacties in het lichaam die telkens gepaard gaan met intensieve inspanning", denkt Claessen.

Andere studies vinden vaker littekenweefsel in het hart van fervente duur-



Met toenemende fysieke activiteit neemt het risico om vroeg te sterven snel af, maar gaandeweg vlakkt het voordeel af. © GETTY IMAGES

sporters. Ook dat heeft mogelijk te maken met de zwaardere belasting van het hart. Dat pompt tijdens rust zo'n vijf liter bloed per minuut rond, terwijl dat tijdens hevige inspanning kan oplopen tot wel 35 liter per minuut. Moet het hart dat te veel doen, dan kan schade en littekenvorming het resultaat zijn. Wat daarvan de gevolgen voor de gezondheid zijn, is niet duidelijk. "We zien dat littekenweefsel vooral op plaatsen in het hart waar het eerder onschuldig lijkt", zegt Claessen.

Fervente duursporters blijken ook een hoger risico op voorkamerfibrillatie te lopen, een hartritmeaandoening waarbij de voorkamers tijdelijk gaan 'fladderen' en het hart even geen bloed meer rondpompt. Daardoor kunnen zich bloedklonters vormen die een beroerte kunnen veroorzaken. Voorkamerfibrillatie is vrij zeldzaam, en komt bij minder dan 1 persoon op 200 jonger dan 50 voor. In ongeveer een derde van de gevallen veroorzaakt het ook helemaal geen klachten. Maar volgens sommige studies ligt het risico op voorkamerfibrillatie bij fanatieke duursporters wel drie tot vijf keer hoger.

BIJZONDERE SPECIMENS

Dat het harten van fervente duursporters wat anders in elkaar zitten, is één ding. De hamvraag is: levert dat ook problemen op en stoppen ze vroeger met kloppen? Zweeds onderzoek vond weliswaar dat crosscountryskiërs een hoger risico op ritmeaandoeningen liepen, maar niet vaker een beroerte kregen. En ondanks de verkalking in atletenharten, tonen meerdere studies aan dat het risico op hartproblemen bij sporters lager ligt. "Een mogelijke verklaring is dat de nadelige effecten van verkalking teniet worden gedaan doordat de harten en bloed-

vaten van sporters globaal bekeken sterker en gezonder zijn", zegt Eijsvogels.

Dat de nieuwe Canadese studie vindt dat elitelopers langer leven, is op zich niet zo verrassend. Soortgelijke studies stelden eerder al vast dat ook Tour de France-renners, voormalige olympiërs en toproeiers het langer uitzingen dan de gewone sterveling. "Maar daaruit besluiten dat topsport gezond is, of niet schadelijk voor het hart, is een brug te ver", zegt Eijsvogels.

Mensen die tot zulke krachttoeren in staat zijn, zijn bijzondere specimens, uitgerust met een set goede genen. Hoogstwaarschijnlijk eten en leven ze ook gezonder dan de modale burger. Het is dan de vraag of ze langer leven dankzij hun harde fysieke labor, of ondanks de zware belasting van hart en lichaam die dat met zich meebrengt. "Het is appels met peren vergelijken", zegt Eijsvogels.

Sommige studies doen vermoeden dat sporten geen kwestie van 'hoe meer, hoe beter' is. Zo blijkt uit een Deense studie die meer dan 50.000 mensen gedurende drie decennia opvolgde dat de 14.000 lopers een bijna 20 procent lager risico om te sterven hadden dan de niet-lopers. Maar de groep die meer dan 32 kilometer per week liep, leek geen lager sterfterisico te

'Mogelijk is de kransslagaderverkalking een gevolg van de zwaardere belasting van het hart tijdens duursporten'

GUIDO CLAESSEN
CARDIOLOOG (UHASSELT)

hebben. Een andere Deense studie vond iets vergelijkbaars: lopers leefden gemiddeld zes jaar langer. Maar de mensen die het vaakst en het snelst liepen, hadden een hoger risico om te sterven dan de meer gematigde lopers.

Zet je het risico op voortijdig overlijden in een grafiek uit in functie van fysieke activiteit, dan krijg je volgens dit soort studies een J- of zelfs U-vormige curve. Het risico om vroeg te sterven neemt snel af met toenemende fysieke activiteit, maar gaandeweg vlakkt het voordeel af, en boven een bepaalde drempel is veel sporten zelfs nadelig.

Amerikaanse wetenschappers vatten dat onderzoek samen in het advies 'Ren voor je leven, met een comfortabele snelheid en niet te ver'. Ze adviseren om hevige inspanning te beperken tot 30 à 50 minuten per dag. Als je toch per se een marathon of triatlon wil afleggen, doe er dan één of een paar en neem dan wat gas terug. Want hoe wel duidelijk is aangetoond dat je met matige activiteit langer en gezonder leeft, zou je door lange tijd te hard en te ver te rennen weleens vroeger aan de finishlijn van het leven kunnen arriveren, in plaats van later.

UITZONDERLIJKE VONDST

Maar niet alle studies komen tot diezelfde conclusie. Dezelfde Amerikaanse onderzoekers die eerder voor matiging pleitten, vonden in een eigen studie waarin ze meer dan 55.000 mensen volgden, dat zelfs de ferverentste lopers een lager risico op overlijden hadden dan niet-lopers - hoewel de winst wel afvlakte. Daarom stelden de wetenschappers hun advies bij, en besteden we volgens hen beter meer aandacht aan het feit dat zelfs een beetje beweging al enorme winst oplevert, dan aan de vraag of meer nu

beter of slechter is voor de gezondheid. "Dat sport vanaf een bepaalde drempel schadelijk wordt, lijkt een eerder uitzonderlijke vondst die wordt tegengesproken door meer recent en statistisch sterker onderzoek", zegt cardioloog Christiaan Vrints (UZ Antwerpen).

Bovendien is gezondheid voor fanatieke duursporters natuurlijk niet het enige motief. Voor het feit dat in een periode waarin niemand nog tijd lijkt te hebben uitgerekend sporten die extreem veel tijd opsloppen in opmars zijn, ziet hoogleraar sportsociologie Jeroen Scheerder (KU Leuven) meerdere verklaringen. "Duursporten zijn een statussymbool geworden", zegt Scheerder. "Al genieten marathonlopers niet alleen van het competitieve aspect, maar ook van de ervaring: door de 'festivalisering' van duursporten zijn wedstrijden echte evenementen geworden. Daarnaast zijn uithoudingssporten voor veel mensen ook een manier om te ontsnappen aan de dagelijkse sleur, en biedt de controle over de eigen fitheid houvast in onzekere tijden."

HOEVEEL IS TE VEEL?

Dat uit onderzoek blijkt dat fervente sporters ondanks de bekende veranderingen aan het hart doorgaans langer leven, sluit niet uit dat extreem sporten voor sommige mensen schadelijk kan zijn. "Sommige sporters trainen hun hart wel degelijk kapot", zegt cardioloog Kaatje Goetschalckx (UZ Leuven). Het vervelende is dat het op voorhand moeilijk te bepalen bij wie dat het geval zal zijn.

Sowieso is het risico op hartproblemen tijdens en vlak na een sportinspanning tijdelijk verhoogd. Maar de kans om tijdens een hevige sportinspanning dood neer te zijgen is extreem laag, volgens sommige schattingen 1 per 1,4 miljoen gesportte uren.

Wanneer jonge sporters sterven door fysieke inspanning, ligt dat doorgaans aan aangeboren hartafwijkingen. Bij oudere sportievelingen is dat meestal het gevolg van tijdens het leven opgelopen hartziekten.

Sommige experts pleiten ervoor om alle sporters preventief te screenen op 'verborgen gebreken'. Maar de meningen over het nut daarvan zijn verdeeld. Een analyse door Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg (KCE) besluit dat er alvast voor jonge sporters (tussen 14 en 34 jaar) onvoldoende bewijs is dat dat levens zou redden. De zeldzame afwijkingen zijn niet zo makkelijk vast te stellen, waardoor ondanks screening toch gevallen zouden worden gemist. Daartegenover staan hoge kosten, en nodeloze ongerustheid en behandeling bij een deel van de gescreenden.

"Als individu kan het wel zinvol zijn om je te laten keuren", zegt Goetschalckx. "Vooral wanneer er in je familie hartproblemen voorkomen, of wanneer je op latere leeftijd met intensief sporten wil beginnen." Op sportkeuring.be kan je een vragenlijst invullen om te achterhalen of een medisch onderzoek nuttig of (niet) nodig is.

Op de vraag hoeveel te veel is, is helaas geen algemeen geldig antwoord te geven. Een trainingsregime dat de ene zonder kleerscheuren afhaspelt, kan voor de andere te belastend zijn. De Wereldgezondheidsorganisatie beveelt wekelijks minstens 150 tot 300 minuten matig intense fysieke activiteit aan (zoals wandelen), of minstens 75 tot 150 minuten intense activiteit (bijvoorbeeld joggen), of een combinatie van beide. Een bovengrens vermelden de richtlijnen niet.

"Onderzoek doet vermoeden dat zelfs wie drie tot vijf keer zoveel doet, nog steeds aan de veilige kant zit", zegt Eijsvogels. "Daarboven nemen de risico's mogelijk toe. Maar die risico's zijn sowieso lager dan de risico's van te weinig bewegen."