

Sport als religie

Nederland heet een gesecculariseerd land te zijn, maar naar mijn mening zijn oude religies eenvoudigweg vervangen door één nieuwe: sport. De invloed hiervan op ons leven kan nauwelijks overschat worden. Niet alleen via de overheid (subsidies, politie-inzet), maar ook door het eten van chocoladerepen, het aansteken van een lamp (Nuon) of het verzekeren van onze ziektekosten (CZ) dragen we gewild of ongewild bij aan sportbeoefening omdat sponsoring in de prijs is verwerkt. Voetbalwedstrijden, zoals onlangs Engeland-Argentinië, blijken een land plat te leggen, bedrijven installeren noodgedwongen video-installaties en op nationaal niveau wordt de schade in Groot-Brittannië geschat op miljarden. Maar sport is toch goed? Inderdaad, het vermindert de morbiditeit en de mortaliteit, zoals Verheij (Huisarts Wet 2002 (6):294-8) nog eens op een rijtje zet. Mensen worden minder vaak ziek en ze bereiken een hogere leeftijd. Of toch niet? De mortaliteit aan een aantal aandoeningen zal in observatieperiodes ongetwijfeld afnemen. Maar wat mij interesseert, is vooral hoeveel tijd het extra oplevert. Sporten wordt algemeen gezien als een investering die zich aan het einde van het bestaan met rente terugbetaalt. Maar hoe groot is de investering en hoeveel is de rente? Bedenk daarbij dat de investering in de beste jaren wordt gedaan. Op de vraag naar de rente geeft het stuk van Verheij geen antwoord, op de vraag naar de investering wel. Stel dat het advies om vijfmaal per week 20 minuten te gaan hardlopen (tabel 2) wordt opgevolgd. De tijdsinvestering hiervan kunnen we met omkleden en afdouchen

van het edele zweet op 30 minuten schatten (waarschijnlijk is dit een onderschatting). Per week kost dit 2,5 uur, op jaarbasis 125 uur. Wanneer iemand dit advies van zijn 25^e tot zijn 65^e opvolgt, kost dit $40 \times 125 = 5000$ uur. Omdat de investering in waaktijd gedaan wordt, maar zich voor één derde in slaaptijd terugbetaalt, is de werkelijke tijd die zou moeten worden terugverdiend 7500 uur ofwel een heel jaar. Levert deze sportactiviteit, gecorrigeerd voor de ongevallen en andere sterfgevallen werkelijk meer op dan dit ene jaar? Mijn conclusie is dat het prima is om mensen te adviseren om naar het werk te fietsen en daar de trap te nemen naar hun werkplek. Maar laat sport over aan mensen die daar plezier aan beleven en laat anderen die hun vrije tijd liever vullen met muziek, een boek of de krant met rust.

Sjoerd Hobma

Antwoord

Toen Churchill op hoge leeftijd gevraagd werd naar de achtergrond van zijn ouderdom, antwoordde hij: 'no sports'. Prinzingen publiceerde een artikel waarin hij zijn stelling dat mensen die sporten minder oud worden, onderstreepte door de vergelijking te trekken met de levensverwachting van schildpadden, 'die langer is dan die van kolibries'.¹ Ook de rekensom die hier gepresenteerd wordt door collega Hobma, is niet origineel en wordt vaker gebruikt om het nut van regelmatig bewegen in twijfel te trekken. Als het echter gaat om het aantoonbaar nut ter discussie te stellen van interventie van een cardiovasculaire risicofactor als inactiviteit, is het gebruikelijk om daarvoor andere mathematische modellen te gebruiken. Uit tal van interventieonderzoeken, waar

ik in mijn artikel naar verwijs, is gebleken dat slechts een investering van vijfmaal per week 30-60 minuten intensief bewegen tot een absolute reductie van 20-30% in cardiovasculaire morbiditeit en veelvoorkomende maligniteiten (mamma/coloncarcinoom) leidt. In de VS leidt de inactiviteit van de bevolking mede tot een overgewicht, waarbij nu zelfs bijna 20% van hen een BMI van meer dan 30 heeft. Dat leidt daar tot een geschat aantal doden van 300.000 per jaar.² Morris toonde met een prospectief, 10 jaar durend onderzoek bij 18.000 personen van middelbare leeftijd aan dat de kans op een hartinfarct bij een rokende, fysiek weinig actieve persoon, achtmaal zo hoog is als bij personen die niet roken en wel actief zijn.³ Anders gezegd, 7 van de 8 hartinfarcten in deze leeftijdsgroep zijn te verhinderen door sport of fysiek intensieve arbeid! Door slechts te kijken naar 'het tijdverlies' voor de 'gezonde sporter', ontstaat bij collega Hobma het idee van de preventieparadox. Voor de meeste sporters overweegt echter het oprechte gevoel van een verbetering van hun kwaliteit van leven. Die investering hebben zij er graag voor over. De rente is te halen uit de statistieken...

Ton Verheij

1 Prinzingen R. *Lebensalter und relative Gesamtenergieproduktion beim Vogel*. J Orn 1989;120:103.

2 Allison DB, Fontaine KR, Manson JE, Stevens J, Van Itallie TB. *Annual deaths attributable to obesity in the United States*. JAMA 1999;282:1530-8.

3 Morris J, Clayton DG, Everitt MG, Semmence AM, Burgess EH. *Exercise in leisure time: coronary attack and death rates*. Br Heart 1990;63:325-34.