

## Een pil tegen de effecten van luiheid?

Lichamelijke inspanning is goed voor hart en bloedvaten. Tot nu toe was dit voornamelijk gebaseerd op observationeel onderzoek en geloof. Het was slechts aangetoond bij patiënten die al leden aan cardiovasculaire ziekten.

In Finland deed men een gerandomiseerd onderzoek onder 50-60-jarige blanke mannen (n=140) die waren opgeroepen via het bevolkingsregister (dus geen vrijwilligers). De ene helft kreeg als opdracht om vijfmaal per week een halfuur aërobe inspanning te verrichten, de andere helft werd alleen jaarlijks onderzocht. Na 6 jaar bleek er geen verschil in intimadikte

(een veel gebruikt surrogaat eindpunt bij onderzoek naar cardiovasculaire aandoeningen) tussen beide groepen. De conclusie zou kunnen luiden dat alle moeite voor niets is geweest. Het bleek echter dat het effect werd gemaskeerd door het gebruik van statines. Na exclusie van statinegebruikers leek er wel degelijk een verschil te zijn. De leeftijdsgerelateerde toename van de intimadikte was 40% minder in de inspanningsgroep, maar net niet significant. Het is jammer dat dit onderzoek gedaan is in een betrekkelijk kleine groep. Het levert echter een verder onderzoek op voor het positieve

effect van aërobe inspanning bij gezonde vrijwilligers. Moet er nog een groter onderzoek volgen? Ja, en wel om twee redenen. In de eerste plaats hebben dokters meer bewijs nodig om hun patiënten te kunnen motiveren en in de tweede plaats lijkt het zo te zijn dat statines meer effect hebben bij luie dan bij actieve mensen (of mannen). Krijgen we straks de keus: pillen slikken of trainen? (HvW)

Rauramaa R, et al. *Effects of aerobic physical exercise on inflammation and atherosclerosis in men: The DNASCO Study: A six-year randomized, controlled trial.* *Ann Intern Med* 2004;140:1007-14.

## Grenswaarden Europese zwemwater-richtlijnen onvoldoende



Foto: Marcel van den Bergh/Hollandse Hoogte

Hoewel steeds meer buitenwater voldoet aan de Europese grenswaarden, worden er meer gezondheidsklachten bij GGD's en provincies gemeld die samenhangen met zwemmen in oppervlaktewater. Eerder onderzoek heeft laten zien dat drempel-

waarden voor micro-organismen per liter om een gastro-enteritis op te lopen in zwemwater fors lager liggen dan de grenswaarden van de Europese norm. Om een beeld te krijgen van de ziektelast die recreatie in oppervlaktewater veroorzaakt,

heeft het RIVM een meerjarige enquête gehouden onder GGD's en provincies. Incidenten zijn gedefinieerd als een cluster van met zwemwater geassocieerde klachten, geïsoleerd in tijd en plaats. In 2002 werden 101 incidenten gemeld, in 2001 waren dat er 54 en in 2000 slechts 21. Er was een duidelijke relatie met klimatologische omstandigheden. In alle jaren ging het met name om huidaandoeningen en maagdarmklachten, veroorzaakt door bacteriën, virussen of protozoa. Wat de huidklachten betrof, was er vaak sprake van schistosomendermatitis (zwemmersjeuk). Andere incidenten waren onder andere leptospirose of botulisme. Alle incidenten betroffen zwemlocaties waarvan het water voldeed aan de wettelijke normen.

Het voorstel is om de richtlijnen voor veilig zwemwater aan te passen, dit dan vooral vanwege het voorkomen van maagdarmklachten.

Zwemmen in buitenwater zal dus altijd een risico inhouden, maar zonder risico is er geen leven. (RD)

Leenen EJTM, et al. *Gezondheidsklachten in verband met recreatie in oppervlaktewater in de zomers 2000, 2001 en 2002.* *Infectieziektenbulletin* 2004;15:178-83.