

Fanatieke hardloper leeft minder lang

MEREL STRAATHOF

AMSTERDAM - We hoeven ze niet langer te benijden, die afgetrainde hardlopers die ons tot twee keer toe voorbij sprinten tijdens ons ene, uitputtende rondje Vondelpark in de week. Uit onderzoek onder ruim zesduizend Denen blijkt dat mensen die vaak en langdurig hardlopen gemiddeld niet langer leven dan mensen die helemaal niet sporten. De 'lichte' renners hebben het volgens de onderzoekers van het Frederiksberg Hospital in Kopenhagen het beste voor elkaar: zij zien hun kans op een lang leven wel stijgen.

Wie inzet op een lang leven, doet er goed aan niet meer dan drie keer per week hard te lopen in wat de ondervraagden aangaven als een 'rustig tot normaal' tempo - en in totaal niet meer dan 2,5 uur per week. De goede bedoelingen keren zich tegen ons als we vaker dan drie keer per week 'in hoog tempo' de Amstel af gaan, of meer dan vier uur per week rennen.

Twaalf jaar volgden de onderzoekers onder leiding van cardioloog Peter Schnohr de verschillende groepen, van niet-sporters tot de fanatieke hardlopers. "We hebben de mensen met onder meer hartproblemen en kanker uitgesloten," zegt onderzoeker Jacob Louis Marott. "De uiteindelijke overlijdenscijfers per leeftijd onder niet-sporters en fanatieke renners bleken hoger te liggen."

"Hardlopen vraagt een behoorlijke inspanning van het lichaam en met name van het hart," zegt Marott. En veel westerse landen hebben wel richtlijnen voor de minimale beweging die men nodig heeft, maar ontbreken maxima.

Om hardlopers doodlopers te noemen, gaat de onderzoekers te ver. "De cijfers laten zeker een interessant verband zien, maar het is een stukje van een hele puzzel."

Het team wil zich nu buigen over de vraag of inconsequent (fanatiek) sporten ook van invloed is op onze levensverwachting. Is het gezonder consequent 'weinig' te sporten in plaats van, zeg, drie maanden per jaar heel intensief?

Een interessante onderzoeksvraag, vindt Marott, ook vanwege zijn persoonlijke situatie. "Tot 2010 rende ik marathons en behoorde ik tot de fanatieke hardlopers, maar nu ik twee jonge dochters heb, doe ik helemaal niks. Ik loop mogelijk wel wat risico."