

Midas Heeft Gelijk

Het boek "Lichamelijke Oefening" van Midas Dekkers heeft heel wat stof doen opwaaien de afgelopen maanden. Tijd om eens te kijken waar al die ophef op gebaseerd is.

Lichamelijke Opvoeding 12, 2006

Door: Lars Borghouts

Degene die het is ontgaan dat Midas Dekkers enige tijd geleden een nieuw boek heeft uitgebracht, getiteld "Lichamelijke Oefening", moet wel langere tijd in afzondering in een ver, vreemd land hebben doorgebracht. Zoals gebruikelijk heeft Neerlands troetelbioloog de media weer goed weten te bespelen met optredens op radio en TV, en interviews in kranten en weekbladen. Bovendien heeft de halve bevolking de kans gekregen Midas in levende lijve te ontmoeten tijdens lokale signeersessies en debatten georganiseerd door bezorgde pleitbezorgers van een sportieve leefstijl. "Lichamelijke Oefening" is een lijvig boek, verluchtigd met vele prachtige illustraties, en geschreven in dezelfde stijl die ook de vorige werken van Midas rechtstreeks in de boeken top 10 hebben gebracht. Het neemt ons aan de hand mee door de geschiedenis van de sport. Het beschrijft de ideologisch twijfelachtige opkomst van de *körperkultur* in de jaren twintig van de vorige eeuw, en hoe sport in de loop van de eeuwen is misbruikt door machthebbers om de "nationale weerbaarheid" op peil te brengen met het oog op dreigende oorlogen. Zoals onder andere blijkt uit het door Dekkers aangehaalde curieuze citaat van *Turnvater* Friedrich Jahn: "Pas wanneer alle weerbare mannen door lichaamsoefeningen wapenklaar, door wapenoefeningen strijdbaar en door vaderlandsliefde krijgsvanchtig zijn, mag een volk zich weerbaar noemen". In het voorbijgaan leert Midas ons één en ander over de werking van het menselijk lichaam in het algemeen en de skeletspieren in het bijzonder, plaatst hij enige relativerende opmerkingen bij de jacht naar records, en beredeneert hij dat topsporters niets anders zijn dan spelingen der natuur, *freaks*. Hij besteedt een heel hoofdstuk aan wat het beste beschreven kan worden als een oproep tot onthaasting. Hij maakt aannemelijk dat er op zijn zachtst gezegd weinig bewijs is voor maatschappelijke verbroedering ten gevolge van sport. En dat allemaal in een humoristische, ironische verteltrant, die niet zelden van de hak op de tak springt, maar ook geen moment verveelt.

Ophef om gezondheid

Maar verklaart dat alles de ophef rondom het boek? Zat Midas daarom bij Pauw en Witteman, en besteedde daarom elk zichzelf respecterend dagblad op zijn minst een recensie aan "Lichamelijke Oefening"? Welnee. De reden daarvoor zit hem in het hoofdstuk dat waarschijnlijk niet toevalligerwijze ook letterlijk het middelpunt van het boek vormt: "Gezondheid!". Hierin poogt Dekkers te bewijzen dat er geen harde bewijzen zijn voor de stelling dat sport goed is voor de gezondheid. Het is deze boodschap waarop de media in grote getale gedoken zijn. NRC kopte "Hoe meer je beweegt, hoe vetter je wordt", en de Volkskrant (nota bene in het wetenschapskatern) "Sporten is ongezond,...". Voor Wikipedia, de veel geraadpleegde encyclopedie op internet, is het al een vaststaand gegeven: "In Lichamelijke Opvoeding ontkracht Dekkers de stelling dat lichaamsbeweging en sport goed zouden zijn voor de mens". Voor degenen die het boek niet gelezen hebben, maar misschien ook voor hen die dat al wel hebben gedaan, is het interessant om

eens te kijken óf en zo ja hóe Midas Dekkers tot deze conclusies komt. Hij wijst daarvoor onder andere op het gebrek aan gerandomiseerd onderzoek dat het verband aantoonst tussen hart- en vaatziekten en lichamelijke activiteit. Weliswaar is aangetoond dat mensen die veel bewegen, minder vaak een hartinfarct krijgen, maar wil dat zeggen dat het verband oorzakelijk is? Zoals in het boek te lezen is: “Liefst zou je de mensen hun hele leven willen volgen, vooral als er mensen bij zijn die van een houten klaas in een sportheld veranderen of juist van sportheld in zitzak. Van groot belang is dat de groepen door het toeval worden bepaald”. En daarin heeft Midas gelijk. Er is nooit een onderzoek gedaan waarbij baby’s bij de geboorte met de worp van een dobbelsteen werden toegewezen aan een leven vol sport dan wel een zittend bestaan. Net zo goed als er nooit onderzoek is gedaan naar roken waarbij mensen per lot werden toegewezen aan een leven met sigarettenrook en volle asbakken ofwel een rookvrij bestaan van de wieg tot het graf. Ethisch niet te verantwoorden natuurlijk. Toch is iedereen er inmiddels van overtuigd dat roken kan leiden tot longkanker en een vroege dood; het staat zelfs op de pakjes. Dat komt omdat is vastgesteld dat er onder rokers relatief meer kanker voorkomt, en omdat rokers eerder dood gaan. Is daarmee uit te sluiten dat rokers ook nog andere ongezonde leefgewoonten hebben, of dat ze erfelijke aanleg hebben om eerder dood te gaan? Dus dat het niet aan het roken op zichzelf ligt? Niet helemaal. Maar het verband tussen roken en ziekte is “biologisch plausibel” gebleken. Dat wil zeggen dat onder andere is vastgesteld dat teer enge dingen doet met je longen. En dat het dus wel erg waarschijnlijk is dat het verband tussen roken, enge ziektes en vroege sterfte een oorzakelijk verband is. In zijn verwoede poging om sport op werkelijk alle fronten een genadeslag toe te brengen, gaat Midas Dekkers voorbij aan talloze onderzoeken die de biologische plausibiliteit van een gezondheidseffect van sport aantonen. Niet alleen bevolkingsonderzoek laat zien dat fysiek actieve mensen minder kans hebben op hart- en vaatziekten, verhoogde bloeddruk, overgewicht, suikerziekte, osteoporose, darmkanker en depressie. In al deze gevallen zijn er ook zogenaamde *interventiestudies* gedaan waarbij proefpersonen, dit keer wel bepaald door het lot, werden toegewezen aan een bewegingsprogramma dan wel een controlegroep. En waarbij biologische factoren werden gemeten als cholesterolspiegels, bloeddruk, bloedstollingsfactoren, vetmassa, bloedsuikerspiegels, enzovoorts. In alle gevallen werd aangetoond dat deze factoren, die een rol spelen in het ontwikkelen van de genoemde chronische aandoeningen, ten goede veranderen door een fysiek actieve leefstijl. Onder wetenschappers is er dan ook al jarenlang geen enkele twijfel meer aan de gezondheidsbevorderende effecten daarvan.

Angst voor de vergrijzing

Wellicht daarom probeert Midas het nog op een andere manier. Er voor het gemak toch even van uitgaande dat je door een gezonde leefstijl ouder wordt, wijst hij op het naderende probleem van de vergrijzing. Wat nu, als wij ons allemaal ouder *leefstijlen*? Dan komen, aldus de auteur, de verzorgingstehuizen nog voller te zitten dan ze al zijn! Dat kost de samenleving handen vol met geld! Misvatting bij deze redenering is dat we met zijn allen ongezonder zouden worden als we ook ouder worden. De grote winst van een gezonde leefstijl zit hem namelijk niet zozeer in het effect op levensduur, als wel op het aantal jaren dat we in goede gezondheid doorbrengen. Een gezonde leefstijl (waarvan genoeg bewegen deel uit maakt) zal de zorg dus in de toekomst geld besparen: beter ouderen die zelfredzaam zijn of relatief gezond in een verzorgingstehuis zitten, dan gebrekkige ouderen die verpleegd moeten worden. Overigens kan men zich afvragen of dit soort economische

argumenten wel de argumenten zijn waar het om gaat. Om nogmaals de vergelijking met roken te maken: het RIVM heeft berekend dat mensen die roken over hun hele leven gerekend minder geld aan zorg kosten, dan mensen die niet roken. Simpelweg omdat ze gemiddeld veel eerder dood gaan. Scheelt 15% in de kosten. Als we dus op economische argumenten afgaan zou de overheid het roken moeten stimuleren: dat scheelt een hoop geld. De kwaliteit van leven daalt er weliswaar door, maar die is niet in geld uit te drukken. Het geeft aan dat het hanteren van economische argumenten in de zorg vaak ethische vragen opwerpt die niet één-twee-drie te beantwoorden zijn.

Bewegen of sporten?

Overigens zal het wellicht zijn opgevallen dat er in dit stuk inmiddels niet alleen meer wordt gesproken van sport, maar ook van lichamelijke activiteit, bewegen, gezonde leefstijl, enzovoorts. En daar zit hem de crux van een heel groot deel van de discussie. Ook Midas Dekkers gebruikt deze termen kwistig door elkaar in zijn boek. Op de ene bladzijde beweert hij “sport doet niet wat ervan beloofd wordt. Je wordt er gezond noch oud van....(p.338)”, op de andere “Natuurlijk moet je wel bewegen (p.232)”. Het ene moment lees je “Van de stelligheid waarmee in populaire media beweerd wordt dat sport gezond is, blijft weinig over (p220)” het andere moment “Wat nodig is, is vijf keer per week een halfuurtje bewegen of als het kan een uurtje”. En het moet gezegd, ook in deze beweringen heeft Midas over het algemeen gelijk. Je moet ze alleen wel heel nauwkeurig lezen, enige voorkennis hebben, en de serieuze uitspraken uitpikken tussen de talrijke grappige anekdotes. Wat de bevroegen bioloog eigenlijk beweert is dat niet te ontkennen valt dat een mens genoeg moet bewegen. Maar dat die zich daar niet voor in een trainingspak hoeft te hijsen om vervolgens in het bos de vogels te gaan verjagen (waar Midas waarschijnlijk net rustig op een bankje van zat te genieten). En met die stelling is hij het in feite roerend eens met de bewegingswetenschappers en gezondheidsbevorderaars. Voor sommige aandoeningen is er bewijs dat er een “dosis-respons relatie” bestaat tussen de hoeveelheid beweging en het gezonde effect, maar voor andere niet. En het lijkt aannemelijk dat er een bepaalde grens is waarboven nóg meer of intensiever bewegen geen zin meer heeft. Waar die precies ligt zal wel deels individueel bepaald zijn. En waar dan “lichaamsbeweging” eindigt en “sport” begint is moeilijk te definiëren.

Er valt een wijze les te leren uit “Lichamelijke Oefening”, als je het wilt zien: het is belangrijk om een fysiek actieve leefstijl te hebben. Sporten mag daarbij, maar het moet niet. Alleen is het centrale thema in het boek niet de liefde voor lichaamsbeweging, maar Midas’ afkeer van sport. Dat is zijn goed recht, en misschien ook wel een beetje begrijpelijk als je ziet hoe het Belgische blad Humo hem citeert: “Ik heb heel vaak gehuild omdat ik niet graag naar school ging, maar ik hilde gegarandeerd iedere avond voor de gymnastiekles. Ik hoef vandaag maar het linoleum van een gymnastiekzaal te ruiken en ik herinner me, alsof het gisteren was, de panische angst van toen”. Het boek kan dus ook gezien worden als een nieuwe aanleiding om ons eens te bezinnen op de vraag of we ons sterk moeten bezig houden met sportstimulering (de sportdeelname is vanaf de jaren '70 alleen maar gestegen) of dat we ons vooral moeten richten op bewegingsstimulering (het aantal uren dat we zittend doorbrengen neemt alleen maar toe). Midas vindt het laatste. En misschien heeft hij wel gelijk.

Lars Borghouts werkt bij Fontys Sporthogeschool.