

Geniet, maar sport met mate

Geeft intensief sporten hartproblemen op latere leeftijd? En hoe sport je dan wel gezond? De dienst cardiologie onderzoekt het met de studie Master@Heart. Want ook voor sporten en het hart geldt: trop is soms teveel.



Dienst cardiologie,
T03 821 35 38

Prof. dr. Hein Heidebuchel, diensthoofd cardiologie, kijkt niet graag meer naar de Ronde van Frankrijk. 'Uiteraard is sporten gezond, maar daar zie ik vooral die harten afzien. Geen wonder dat het soms fout gaat.' Het is alom geweten dat fanatiek sporten tot vroegtijdige slijtage van de gewrichten kan leiden. 'Dat aanvaardt iedereen. Of ook hart- en bloedvaten overbelast kunnen raken door overmatig sporten, is momenteel nog niet duidelijk. Maar alleen nog maar de vraag stellen, stuit op verzet. Zo sterk leeft het idee dat hoe harder en hoe meer je sport, hoe beter het is voor je hart', vervolgt Heidebuchel.

De dienst cardiologie gaat momenteel samen met UZ Leuven en Jessa Ziekenhuis Hasselt na wat de gevolgen van duursport op latere leeftijd zijn en wat de ideale dosis sport is voor je gezondheid. Dat doen ze met de studie *Master@Heart*, waarvoor ze nog kandidaten zoeken (zie kaderstuk). Heidebuchel: 'We weten niet wat er op lange termijn gebeurt met hart en bloedvaten als je streeft naar grote sportprestaties, zoals een marathon of keihard trainen met de fietsclub. Evenmin weten we of alle veranderingen ten goede zijn, of ze met andere woorden tot een langer leven en minder hartziekten leiden.'

Als je je hele leven lang sport, heeft dat mogelijk een negatieve weerslag op hart- en bloedvaten. Zo stellen cardiologen vast dat wie jarenlang doorgedreven aan duursporten heeft gedaan, een grotere kans heeft op voorkamer-ritmestoornissen. Ook problemen met de rechterhartkamer, die veel

zeldzamer maar ook gevaarlijker zijn, komen bij die groep meer voor. 'Sommige onderzoeken tonen zelfs aan dat de sporters in kwestie op middelbare leeftijd meer verkalking in de kransslagaders hebben. Als dat inderdaad zo is en gepaard zou gaan met meer risico, heeft dat grote gevolgen voor opvolging en het advies dat we die sporters moeten geven', besluit Heidebuchel.

Ben je zelf iets ouder en wil je beginnen sporten? Dan is dit goed om weten.

Recreatief sporten is gezond.

Wie regelmatig sport, loopt minder risico op diabetes en heeft een lagere bloeddruk en betere cholesterolwaarden. Je wordt je bewust van je lichaam, waardoor je vanzelf meer gaat letten op gezonde voeding, voldoende rust, matigen met alcohol ... Dat komt allemaal het hart ten goede.



Je hoeft niet af te zien om fitter te worden.

Door drie keer per week een half uur matig te sporten – bijvoorbeeld joggen of tegen een zeker tempo naar je werk fietsen – behaal je 80 procent van de maximale gezondheidswinst die je met sporten kunt bekomen. Als je die gewoonte consequent volhoudt, zal je ook geleidelijk meer conditie opbouwen. Je hoeft dus niet in het rood te gaan.



Als je na je 45ste begint met sporten, laat je je beter onderzoeken.

Recreatief sporten kan altijd, maar als je echt stevig gaat trainen en dat niet gewoon bent, is een sportmedische evaluatie bij een sportarts een must. Die zal peilen naar je risico's, een lichamenlijk onderzoek uitvoeren en een elektrocardiogram nemen. Twijfel je of onderzoek nodig is? Doe dan de test op www.sportkeuring.be. ●



Meedoen aan Master@Heart?

Wie?

- Mannen tussen 45 en 70 jaar die
- al hun hele leven sporten of
 - gestart zijn met sporten na de leeftijd van 30 jaar of
 - niet sporten maar wel gezond zijn

Wat?

- Als je wordt geselecteerd, onderga je
- een echo van het hart bij rust (en eventueel bij inspanning)
 - een elektrocardiogram bij rust en inspanning
 - een onderzoek naar je lichaamssamenstelling
 - een CT-scan (en eventueel MRI-scan) van hart- en bloedvaten

Waarom?

Je krijgt gratis een gedetailleerde sportmedische evaluatie, waarbij je een goed beeld krijgt van de conditie van je hart en bloedvaten.

Info? www.masteratheart.be