

Gezonnig

Wat niet ziet, wat niet deert. Er zijn zo van die momenten dat ik blij ben dat ik niet alles kan zien. Bacteriën bijvoorbeeld. Zeg maar de insecten van ons lichaam. Zonder kunnen we niet, maar wanneer ik ze dichtbij zie mep ik ze het liefste aan de kant.

Uit onderzoek blijkt dat we op ons lichaam veel méér bacteriën huisvesten dan voorheen werd aangenomen. Het meest multi-bacterieel zijn onze onderarmen met gemiddeld 44 soorten bacteriën, achter de oren wonen gemiddeld slechts 19 soorten. Soorten! Over aantallen hebben de onderzoekers het niet eens. Soms verdwijnen een paar soorten en soms verschijnt er weer een nieuwe familie. De kolonies die zich nestelen in je oren en neus zijn het meest standvastig. Gezellig.

Zou dat de reden zijn dat ik blij ben weer in zomertenuue rond te rennen? Op de één of andere manier heeft dat toch iets minder broeierigs. Zo'n hemdje en korte broek heeft wat luchtigs en gezonds. Griep verdwijnt als sneeuw voor de zon wanneer de lente stevig doorzet. In dat opzicht weer vreemd dat de Mexicaanse griep uit, inderdaad, zonnig Mexico komt.

Maar goed, als de zon schijnt moet ik naar buiten. Niet om in de zon te zitten, maar om in de zon te lopen. Geen groter geluk dan 's morgens opstaan met het geluid van de regen nog in de oren en dan de gordijnen opentrekken en ontdekken dat de lucht volkomen blauw is. En dat ik dan tijd heb om een stuk te gaan hardlopen in de zon.

immuunsysteem

Ach, de zon. In ieder regenachtig land leeft de hele bevolking op van zon. We worden er blij van en gelukkig en dan is het zo moeilijk te geloven dat zon ook kwaad kan doen. Maar dat doet 'ie. Dit jaar zal bij ongeveer 37.000 Nederlanders huidkanker worden vastgesteld. Voor 90% is dit het directe gevolg van te veel UV-straling. Wie als kind vaak is verbrand of wie dol is op zonnebaden behoort tot de risicogroep. Maar ook mensen die voor hun werk veel buiten zijn zoals bouwvakkers, tuinvrouwen en vissers. Wie veel aan buitensport doet behoort eveneens tot de risicogroep.

Uit onderzoek onder hardlopers in zowel Australië als Oostenrijk bleek dat bij hen vaker dan gemiddeld een vorm van huidkanker voor komt. Ben je een zeer fanatieke hardloper die regelmatig de fysieke grenzen verkent dan lijkt het er op dat je nóg wat meer risico loopt. Uit het Oostenrijks onderzoek bleek een verband tussen extreem zware inspanning en het vaker oplopen van huidkanker. Naar alle waarschijnlijkheid doordat het immuunsysteem het te zwaar te verduren heeft bij deze hardlopers. Patiënten die medicijnen slikken om het immuunsysteem te onderdrukken lopen namelijk ook meer kans op het ontwikkelen van huidkanker.

Smeer hem

Stoppen met lopen? Alleen nog maar in het donker op pad? Nee, natuurlijk niet. Smeer hem! Koop een fles watervaste zonnebrandcrème en maak er een vaste gewoonte van die te gebruiken wanneer je gaat hardlopen. Zet die fles bij je hardloopschoenen of in de mand met loopsokken. Het is een kleine moeite om tijdens het verkleden ook even de crème op te smeren.

Ja maar, het is nu dan wel een paar maanden mooi weer, het grootste gedeelte van het jaar loop je toch met een lange tight en lange mouwen rond? Dat is waar, maar de kans dat je dan ook rond rent met een bivakmuts op is minimaal. Je gezicht en de bovenkant van je oren zijn vrijwel altijd onbeschermd.

Gelukkig staan er bij de plaatselijke drogist rijen potten met dagcrème met daarin een beschermingsfactor. Die werkt net zo goed als zonnebrandcrème. Koop zo'n antirimpelpot met beschermingsfactor en smeer je dagelijks na het tandenpoetsen of het scheren in. Ja, mannen dus ook. Die beschermingsfactor herken je aan de aanduiding SPF 15 op de pot. Ergens bij de naam van de crème hoort dit zichtbaar te lezen zijn. Wanneer je al dagcrème gebruikt, maar zonder beschermingsfactor dan doe je er als sporter goed aan deze te vervangen door eentje waar wel zo'n factor aan is toegevoegd. Hoe eenvoudiger de verandering is die je moet doorvoeren hoe groter de kans dat je die ook werkelijk blijft volhouden.

Met de wetenschap dat je door consequent te smeren ook nog minder rimpels krijgt heeft het hardlopen er weer een zonnige kant bij.

Feikje Breimer voor ProRun

www.fastfoot.nl

www.fastfoot.web-log.nl