

## Loopneus

Ja, het gaat weer regenen en waaien en het wordt nog vroeger donker ook. Die leuke woensdagavondtraining waar je de hele zomer naar uitkeek is ineens een stuk minder aantrekkelijk... 'Blijf toch lekker thuis!', zegt je partner, 'anders wordt je misschien verkouden!' Maar na de kop koffie met gevulde koek en een journaal met slecht nieuws mis je dat voldane gevoel en de warme douche van na de training. Je hebt spijt van de gevulde koek. En hoe zit eigenlijk dat met die verkoudheid?

Vorig jaar publiceerde het American Journal of Medicine een studie waarbij min of meer 'toevallig' het positieve effect van beweging op het voorkomen van verkoudheid werd aangetoond. Onderzoekster Cornelia Ulrich beschrijft in haar onderzoek 115 oudere vrouwen. Alle vrouwen hadden overgewicht en waren niet gewend aan beweging. Het onderzoek was gericht op het effect van bewegen en het voorkomen van borstkanker. De helft van de vrouwen kreeg een bewegingsplan met daarin 45 minuten beweging op een loopband, een hometrainer of door stevig te wandelen gedurende 5 dagen per week. De andere vrouwen kregen een programma met stretch oefeningen. Naarmate het jaar vorderde werd het verschil tussen beide groepen steeds groter...op het aantal verkoudheden dat de dames meldden. Aan het eind van het jaar waren de actieve vrouwen 3x minder verkouden dan de vrouwen die niet actief waren. Een van de conclusies is dat hoe langer de periode is waarin je regelmatig actief bent hoe beter het effect is. Volgens de onderzoekster kunnen de bevindingen ook opgaan voor andere leeftijdsgroepen of mannen. Uit eerdere immunostudies blijken onderzoeksresultaten van mannen en vrouwen vergelijkbaar.

Bij een ander Amerikaans onderzoek naar verkoudheid werden 193 vrijwilligers gevonden die bereid waren een neusspray met een verkoudheidsvirus erin te gebruiken. Aan de hand van vragenlijsten met persoonlijkheidskenmerken was de groep in positief gestemde vrijwilligers en negatief gestemde vrijwilligers verdeeld. In het land van positieve denkers bleek dat positief denken zowaar helpt tegen verkoudheid. Niet alleen werden de positieve's minder vaak verkouden, ze bleken de symptomen als minder hinderlijk te ervaren.

Wie nu uit voorzorg besluit om positief te blijven denken en iedere avond blij in het donker flink te gaan trainen de komende herfst kijkt straks flink op zijn of haar verkouden neus. Menig marathonloper zal het beamen. Vlak na het lopen van een marathon loop je met groot gemak een loopneus op. Het immuunsysteem lijkt 3 tot 72 uur na de finish op een laag pitje te staan. Het zelfde effect treedt op in perioden van te veel en te zwaar trainen. De combinatie van te weinig herstellen en een hoog niveau van stresshormonen zijn funest. De cellen die virussen, bacteriën en schimmels bestrijden nemen er door af met alle gevolgen van dien.

Het midden van finishvakken is één methode om ellende te voorkomen. Het eten van voldoende koolhydraten een hele aangename andere. Geen hoge dosis vitamine C of voedingspreparaten zorgen voor een snel herstel van het immuunsysteem, maar voldoende rust en genoeg koolhydraten. Ook dat blijkt uit onderzoek.

Zo'n avondje rust de komende tijd is zo slecht nog niet en die gevulde koek zit tjokvol koolhydraten. Sla je een keer je training over de komende tijd? Geniet dan van je rust, volgende keer ben je beter.

Onderzoeksinformatie van Reuters en [www.time-to-run.com](http://www.time-to-run.com)

Feikje Breimer