

Wandelen in drukke straat is ongezonde vorm van bewegen

Onderzoekers concluderen dat vooral mensen met hart- en longziekten niet in drukke straten met veel auto's moeten wandelen.

Door onze redactie wetenschap

AMSTERDAM. Wandelen is goed voor de gezondheid, maar niet in een straat met veel autoverkeer. De uitlaatgassen verslechteren al na twee uur de hart-longfunctie. En die aantasting is een etmaal later nog meetbaar.

Dat vonden onderzoekers in Londen die hun proefpersonen twee uur lieten wandelen in het autovrije deel van Hyde Park. En een paar weken eerder of later door het deel van de drukke winkelstraat Oxford Street waar ook bussen en taxi's rijden, veelal aangedreven door dieselmotoren. De onderzoekers concluderen dat mensen met chronische hartlongklachten beter niet in vervuilde straten moeten lopen.

De 119 proefpersonen waren 60-

plussers van wie 40 de chronische longziekte COPD hadden, 39 een chronische hartziekte en 40 een gezond hart en gezonde longen hadden. Er waren geen rokers onder de deelnemers, schrijven de onderzoekers in hun woensdag gepubliceerde artikel in medische blad *The Lancet*.

Roet-, fijnstof-, ultrafijnstof- en stikstofdioxidevervuiling waren in Oxford Street allemaal beduidend ernstiger dan in Hyde Park. De fijnstofconcentratie (PM₁₀) lag in Oxford Street gemiddeld tegen de 30 microgram per kubieke meter. Dat is beneden het toelaatbare maximum van de EU (40 microgram per m³) maar boven de norm van de Wereldgezondheidsorganisatie (20 microgram per m³). Het zijn concentraties die ook voorkomen in Nederlandse stadsstraten met autoverkeer en in landelijke gebieden met veel intensieve veeteelt.

De longpatiënten die in Oxford Street wandelden moesten twee keer zo vaak hoesten, gaven drie keer zo vaak slijm op en hadden vier keer zoveel last van een piepende ademhaling, vergeleken met hun wandeling in Hyde Park. Ze hadden in de winkelstraat ook twee keer zo vaak last van kortademigheid. De hartpatiënten moesten vooral veel meer hoesten wanneer ze in het fijnstof en de stikstofvervuiling van Oxford Street liepen. De gezonde proefpersonen merkten zelf niet zoveel van de vieze lucht.

Metingen van de longfunctie en van de stijfheid van de bloedvaten lieten verder zien dat vooral de longfunctie van de COPD-patiënten te lijden heeft van wandelen in Oxford Street. Die nam af. Daarna veert de functie weer op. De longfunctie van de deelnemers was toegenomen in het etmaal na de wandeling, maar Hyde Park had een duidelijk gunstiger effect dan Oxford Street. Om de conditie van de bloedvaten te verbeteren heeft een wandeling in een vervuilde omgeving dus geen zin.



Oxford Street in Londen.

FOTO HIOB/GETTY IMAGES