

opinie & analyse

Dat elk glas alcohol schadelijk zou zijn, is volgens **LUC BONNEUX** nepnieuws. Er is geen enkele wetenschappelijke grond om zoiets te beweren.

Geloof niet alles wat u leest over alcohol



LUC BONNEUX

Wie? Arts en epidemioloog.

Wat? De studie over alcoholgebruik gaat alleen maar over mensen die alcohol drinken, ze doet geen enkele uitspraak over geheleonthouders.



'Mensen die naar eigen zeggen geen alcohol drinken, leven korter.' © Jimmy Kets

Een artikel in het medisch tijdschrift *The Lancet* dat onlangs verscheen, bracht volgens de media schokkend nieuws over de gezondheidsgevaaren van alcohol. Deze krant titelde: 'De mythe doorprikt. Elk glas alcohol schaadt uw gezondheid' (*DS 14 april*). De enige mythe die doorgeprikt werd, is dat nieuwsmidia een betrouwbare bron zijn voor gezondheidsnieuws. De journalist heeft het artikel zelf niet gelezen, begrijpt het niet of is niet goed in Engels. Vermoedelijk werd hij mee op het verkeerde been gezet door de losgeslagen berichtgeving uit een medische faculteit, het Rotterdamse Erasmus MC.

Clickbait

De conclusie van het artikel uit *The Lancet* is nochtans helder en geeft de bevindingen correct weer. Ik vertaal: 'Bij huidige drinkers van alcohol in landen met een hoog inkomen, is de drempel voor het laagste sterfterisico ongeveer 100 gram per week (10 eenheden)'. Die 'ongeveer' kan ik vergeven. Er is geen toegenomen sterfterisico tot 150 gram per week. Trudy Voortman, een Rotterdamse voedingswetenschapper die deelnam aan de studie, beweert: 'Wij zien nu duidelijk dat elk glas alcohol schadelijk is. Het idee dat een glaasje wijn zou helpen tegen hart- en vaatziekten is dus onzin.'

Als een medisch student zoiets zou vertellen op basis van het artikel, mag hij in september terugkomen. Er is in deze studie niemand die niet drinkt, Voortman kan er geen enkele uitspraak over doen. Over sterfte door hart- en vaatziekten staat het tegendeel in het artikel (alcohol beschermt bij niet te hoge, maar ook niet lage dosis alcohol). Alcohol beschermt zelfs fors tegen sterfte door hartinfarcten.

Maar het is inderdaad zo dat die sterfte steeds lager wordt, zodat ook het beschermende effect van alcohol steeds lager wordt. Dat is de enige reden dat de aangeraden eenheden alcohol dalen: we leven alsmäär langer, en alsmäär gezonder, waardoor het beschermende effect van alcohol kleiner wordt. Omdat sterfte door hartinfarcten in het verleden vooral mannen trof, worden ook de man-vrouwverschillen steeds kleiner.

De recente ophef over alcohol levert clickbait op, maar heeft geen wetenschappelijke grond. Het artikel in *The Lancet* bevestigt dit: het levert alleen meer statistische kracht door grotere aantallen. Geheleonthouders uit de analyse weglaten, verheldert, omdat het nu uitsluitend over drinkers uit welvarende landen gaat. Maar daardoor kun je geen enkele uitspraak doen over niet drinken. Had het artikel ook geheleonthouders meegenomen in de analyse, dan had het onvermijdelijk getoond wat alle bestaande studies tonen: mensen die naar eigen zeggen geen alcohol drinken, leven korter. De basis van vergelijking in het artikel van *The Lancet* zijn drinkers die weinig drinken: minder dan drie eenheden per week.

Toeval

Een beetje alcohol is goed voor het ene en slecht voor het andere: je kijkt dus het best naar alle doodsoorzaken. Die totale sterfte toont geen statistisch zinvolle toename tot 15 eenheden (150 gram) per week. Volgens deze krant berekenden Voortman en haar collega's dat iemand van veertig jaar die tien tot twintig glazen per week drinkt, zes maanden minder lang leeft dan wie niet drinkt. Ze vergaten de statistische betrouwbaarheid te bere-

kenen: toeval kan nog steeds een te grote rol spelen. Voedingswetenschapper Voortman beweert: 'Daarboven (meer dan tien eenheden per week) wordt het pas echt gevaarlijk en begint de levensverwachting drastisch te dalen.' Zes maanden verschil in levensverwachting is ook het verschil tussen de levensverwachting in 2012 en 2015 in België.

Een beetje alcohol is goed voor het ene en slecht voor het andere

Er stond weinig nieuws in deze *The Lancet*-studie. Mensen die naar eigen zeggen matig drinken, tot vijftien eenheden per week, hebben geen kortere levensverwachting, toch niet volgens de resultaten van deze studie. In oudere studies was dit 21 eenheden per week voor mannen. Vroeger mocht het dus wat meer zijn. Dat is omdat de levensverwachting drastisch is toegenomen, vooral door dalende sterfte aan hartinfarcten.

De studie doet geen uitspraak over de baten van niet drinken: die werden niet geanalyseerd. Het nepnieuws dat over de studie werd verkocht, zegt helaas veel over de manier van communiceren van voedingswetenschap. Om het hoofd boven water te houden, moeten jonge wetenschappers van iedere scheet een orkaan maken. Als u een artikel over gezondheid voeding of over alcohol ziet: lees ook eens het oorspronkelijke onderzoek.

DE MENING

Park Spoor Oost, een troosteloze betonnen hotspot

Spoor Oost in Borgerhout is een van de nieuwste gezellige plekjes van Antwerpen, lees ik op www.visit-antwerpen.be: 'In de groene zone op het onverharde deel vind je een speelheuvel met speeltoestellen, een zittribune en picknicktafels. Op het verharde deel van Spoor Oost zijn fietsparcours, tennisbanen, basketbal- en voetbalvelden afgebakend. Geniet na het sporten van een drankje in de zon op het terras van Bahnhof, de nieuwe hotspot van Spoor Oost, of kom gezellig een hapje eten.' De toegang is gratis voor individuele bezoekers, vermeldt de website nog. Ongevoelbaar. En laat mij daar nu om de hoek wonen.

De betonnen vlakke van ruim tien hectare wordt aan de ene kant begrensd door de Singel en de Antwerpse Ring en aan de andere kant door een spoorweg-complex. Op het strookje groen tussen de parking en de afzastering waarachter rangeerlocomotieven ronken, zijn de meeste aangeplante boompjes binnen het jaar doodgegaan.

Een fietsparcours is nergens te bespeuren, maar op Spoor Oost kan je wel met de fiets heen en weer rijden langs de parking. Gratis! Ook het aangeduide loopparcours is een aanrader. Je kunt namelijk op en rond de parking lopen. De speelheuvel is een kuil met een glijbaantje, klimtoren en enkele speeltuigjes op een zandondergrond. Schaduwig is er niet. Pas na lang zoeken vond ik de watertuin: een stenen bak met dorre planten die inderdaad in water staan.

Wat zijn in hemelsnaam danscirkels? Zijn het de geverfde cirkels in het midden van de parking? Ze liggen pal naast de plek waar de politie, om de gezelligheidswaarde van dit park nog te vergroten, frequent autocontroles uitvoert. Sta daar maar eens te dansen.

Vier verlaten goederenwagons houden de herinnering aan de jodentransporten van de Tweede Wereldoorlog levendig. Of zijn zij Bahnhof, de nieuwe hotspot, de bruisende horecacaak van Park Spoor Oost? Evenals de toiletten zijn ze alleen af en toe in de zomer geopend.

Heeft er dan niemand van de toeristische dienst de moeite genomen om deze plek te komen verkennen? Of is het lovende artikel op de website gewoon een sterk staaltje cynisme?

Park Spoor Oost is een troosteloze parking, antireclame voor elke toerist die er naartoe werd gelokt, maar bovenal een opgestoken middelvinger vanwege het stadsbestuur naar de Antwerpenaar. Is er werkelijk niets positiefs te melden? Toch wel. Over de sportvelden is geen haar gelogen. Denk de penetrante stank van Aquafin en het lawaai van het voorbijrazende verkeer weg en je waant je in een sportcomplex in een luxeresort.

Vorig jaar rond deze periode schoten er duizenden wilde veldbloemen in het hoge gras op. Even werd dit grauwe park een prachtig stukje natuurschoon. Iets om naar uit te kijken.



LENNY PEETERS

Is schrijfter. Deze week verzorgt ze 'De mening' in dS Avond, waar deze bijdrage gisteren verscheen.