

‘In dit koude weer de zee ingaan verbetert je immuunsysteem’

De Krant van West-Vlaanderen

→ **ONWAAR**
→ **EERDER ONWAAR**
→ **EERDER WAAR**
→ **WAAR**

Het is vaste prik in januari: zwemmers die aan onze kust het nieuwe jaar inzetten met een Noordzeeduik. In *De Krant van West-Vlaanderen* getuigde een van hen, Sofie Vergote. ‘In dit koude weer de zee ingaan verbetert je immuunsysteem.’ Het is een claim die wel vaker opduikt. Maar klopt hij ook?

‘Vorig jaar verscheen een interessante review over dit onderwerp’, zegt hoogleraar immunologie Joeri Aerts (VUB). ‘Daaruit bleek dat zwemmen in ijskoud water onder bepaalde voorwaarden – ervaren zwemmers met een goede gezondheid die het regelmatig en geleidelijk doen – gezondheidsvoordelen kan hebben. Enkele studies gingen specifiek over de effecten op het immuunsysteem: het aantal witte bloed-

hard te maken, is meer en beter onderzoek nodig. Wel opvallend: uit het artikel bleek dat het lichaam van ervaren “ijszwemmers” zich aanpast: als ze in het water komen, stijgt hun lichaamstemperatuur tot ruim 38 graden, daarna koelen ze geleidelijk af.’

Hoogleraar immunologie Bart Lambrecht (UGent) is sceptisch. ‘Uit enkele studies blijkt inderdaad dat bepaalde types witte bloedcellen toenemen bij blootstelling aan koud water. Maar dat

Maar dat wil nog niet zeggen dat je beter beschermd bent tegen ziektes.’

Ook professor Kristine De Martelaer, verbonden aan de onderzoeksgroep MOVE (VUB) en auteur van *Levenslang zwemmen*, vindt dat er te weinig wetenschappelijke bewijzen zijn dat zwemmen in koud water onze immuniteit verbetert. ‘We weten wél uit onderzoek dat het een soort gymnastiek voor het cardiovasculaire systeem is. Wanneer we in koud

sinds het zinken van de Titanic, vooral op de gevaren. Wie zich wil wagen aan zwemmen in koud water moet zich daar absoluut van bewust zijn: vooral het risico op *cold shock* is reëel en kan zelfs dodelijk zijn. Maar de laatste twintig jaar zijn er ook steeds meer onderzoeken naar mogelijke gezondheidsvoordelen. Voorlopig zijn de resultaten niet helemaal overtuigend. Al is het vanuit fysiologisch oogpunt wél een goed idee om ons lichaam af en toe uit te dagen, zodat het beter bestand raakt tegen stressoren zoals koude en hitte. Maar uiteraard altijd op een verantwoorde manier.’



lichaampjes nam soms toe wanneer mensen in koud water hadden gezwommen. Maar het is moeilijk om daar algemene uitspreken over te doen, door de grote verschillen tussen al die studies. In één studie viel dat effect bijvoorbeeld eerder toe te schrijven aan het voorafgaande saunabezoek. Om bovenstaande stelling

wijst eerder op een ontsteking: de koude wordt als een indringer gezien. Er gebeurt dus wel iets met ons immuunsysteem, maar dat wil niet zeggen dat virussen en bacteriën ook beter worden bestreden. Waar die monocytten – één soort witte bloedlichaampjes – wel voor kunnen zorgen, is de verbranding van vetweefsel.

water gaan, trekken onze oppervlakkige bloedvaten samen en wordt extra bloed naar de vitale delen gestuurd.’

Professor inspanningsfysiologie Jan Bourgois (UGent) sluit zich aan bij zijn collega's. ‘Aanvankelijk richtte het onderzoek naar de effecten van onderdompeling in koud water zich, zeker

CONCLUSIE

Er zijn aanwijzingen dat zwemmen in koud water een invloed kan hebben op het immuunsysteem, maar voorlopig achten experts het niet bewezen dat het de immuniteit ook verbetert.

• Op [Knack.be/Factchecker](https://www.knack.be/factchecker) vindt u links naar de onderzoeken en andere bronnen die voor dit artikel zijn gebruikt.

• Krasse uitspraak, straf cijfer of dito feit in de actualiteit gezien? Stuur uw vraag met exacte bronvermelding van het citaat naar factchecker@knack.be