



## NU (Het Nieuwsblad)

Date: **09-09-2023**  
Page: **3**  
Periodicity: **Weekly**  
Journalist: **Gilles Liesenborghs**

Circulation: **235000**  
Audience: **1069100**  
Size: **560 cm<sup>2</sup>**



## Dáár zouden jullie eens een stuk over moeten schrijven

U vraagt, wij draaien. Hier leest u de verhalen die u ons zelf aanreikt. Stuur uw mailtje naar [nu@nieuwsblad.be](mailto:nu@nieuwsblad.be)

Op een heerlijke zomerdag trek ik al eens graag naar de kust. Een stukje rijden, maar meer dan de moeite waard. Elke keer kom ik moe maar voldaan weer thuis. Wát hangt daar toch in de lucht?  
*Pascal De Witte, Beveren*

# Aaah, een goede teug kwallengif. Dat doet deugd



Het eerste wat ik doe als ik aankom aan de Belgische kust, is eens diep inademen. De zeelucht is iets speciaals, een verademing als je vanuit een drukke stad komt. Dat ruik je, dat proef je en dat voel je. En inderdaad, als je terugkeert van een tripje naar de kust is dat niet enkel met een zoutig laagje op je gezicht, maar ook met een voldaan en vermoeid gevoel.

Hoe dat komt, vragen we aan professor Jana Asselman (UGent). Zij doet onderzoek naar de mogelijke positieve effecten van zeelucht op onze gezondheid. “*Moe maar voldaan* is inderdaad een gevoel dat veel mensen ervaren na een dagje zee. Het eerste, de vermoeidheid, kan waarschijnlijk verklaard worden door een fenomeen dat in de wetenschappelijke literatuur al meermaals beschreven is: het *blue gym effect*. Wie aan zee is, beweegt namelijk significant meer dan wie in het binnenland is. De omgeving moedigt ons blijkbaar aan om actiever te zijn. Logisch dus dat je 's avonds wat vermoeider bent.”

Het voldane gevoel valt volgens Asselman vermoedelijk vooral mentaal te verklaren. “Onderzoek heeft aangetoond dat de zee positieve effecten heeft op onze mentale gezondheid. We voelen ons beter aan de kust, minder gestresseerd en meer ontspannen. Dat kan dus leiden tot een gelukkig gevoel.”

### Zout op mijn huid

De volkswijsheid dat zeelucht gezond is, lijkt dus wel te kloppen. “Er zijn zelfs studies die aantonen dat mensen die aan de zee wonen, gemiddeld langer leven en langer gezond blijven”, aldus Asselman. “Al moet er nog veel onderzoek ge-

beuren vooraleer de exacte mechanismen kunnen worden blootgelegd. Vroeger werd gedacht dat het te maken had met een grotere hoeveelheid aan jodium in de lucht, maar ondertussen zijn we erachter gekomen dat de concentratie die vanuit de zee in de lucht wordt opgenomen veel te klein is om een effect te veroorzaken.”



“Vermoedelijk heeft het eerder te maken met enkele bioactieve stoffen die afkomstig zijn uit het leven in de zee en door de neerslag van de golven uiteindelijk ook in de lucht belanden. Een voorbeeld van zo’n bioactieve stof is bijvoorbeeld het gif van een kwal. Dat is natuurlijk niet zo’n aangenaam voorbeeld, maar er zijn ook heel wat bioactieve stoffen waarvan we een positief effect vermoeden. Zo wordt een aantal van die stoffen zelfs al gebruikt in medicijnen.”

### JANA ASSELMAN

PROF UGENT

## “Er zijn studies die aantonen dat mensen die aan de zee wonen, gemiddeld langer leven”

Het feit dat de lucht aan de kust gedeeltelijk afkomstig is van de zee, verklaart meteen ook waarom

je stevast een zoutlaagje voelt op je huid na een wandeling op de dijk. Wanneer het stevig waait en de golven hard neerslaan op het strand, dan is het gezondheidseffect vermoedelijk ook groter omdat de bioactieve stoffen dan maximaal kunnen vrijkomen en zich verspreiden in de lucht.

Op het internet circuleert trouwens nog een andere theorie die de vermoeidheid kan verklaren. De lucht aan zee zou ‘zwaarder’ zijn, waardoor het meer inspanning vereist om te ademen. Professor inspanningsfysiologie Jan Bourgois (UGent), die tevens bij het onderzoek van professor Asselman betrokken is, ontkracht dat: “Dat de lucht zwaarder is aan de kust, zou me sterk verwonderen.”

### Zoals een hoogtestage

Ook Bourgois vermoedt dat het eerder de bioactieve stoffen of microbiota uit de zee zijn die waarschijnlijk voor een positief gezondheidseffect zorgen. Als inspan-

ningsfysioloog wil Bourgois daarbij ook gaan bekijken of sporters voordelen kunnen halen uit het trainen aan de zee. “We vermoeden dat de zeelucht minder vervuuld is dan de lucht in de stad, omdat je hier open en bloot zit en je regelmatig een stevige westenwind hebt. En wie weet kunnen bepaalde moleculen in de zeelucht wel een positief effect veroorzaken op bepaalde fysiologische parameters.”

Hij vergelijkt het met andere omgevingen waarvan geweten is dat ze een impact hebben. “Sporters gaan op hoogtestage of trainen in een hittekamer, omdat er voor beide omgevingen evidentie is dat ze de aanmaak van rode bloedcellen stimuleren. Het zou kunnen dat de zeelucht ook bepaalde, soortgelijke effecten heeft op een lichaam. Dat gaan we nu onderzoeken.”

Het zou dus zomaar kunnen dat Remco Evenepoel binnenkort op stage gaat in Blankenberge in plaats van Tenerife. (GILLES LIESENBORGH)