

Medici nog niet overtuigd

Vitamine G is gezond

Iedereen weet het eigenlijk al: natuur is gezond. Langzamerhand komt hiervoor ook steeds meer wetenschappelijke onderbouwing, getuige de coverstory van Boomblad in oktober 2001. Inmiddels lijkt ook de politiek wakker geschud; de vet-tax is weliswaar afgeschoten maar de aandacht voor de relatie tussen het leven in de stad en gezondheid groeit.



Alterra-onderzoeker dr. Sjerp de Vries: 'Dat de invoering van de vet-tax mislukte, maakte duidelijk dat het lastig is mensen te dwingen gezonder te leven. De overheid zoekt nu andere wegen om de (stedelijke) bevolking gezonder te maken.' Een van die manieren is wat tegenwoordig 'vitamine G' wordt genoemd, en waarnaar Alterra sinds 2000 onderzoek verricht. De Vries: 'De G staat voor het groen om ons heen en vitamine staat voor de positieve effecten van dat groen op onze gezondheid. Het eerste verkennende onderzoek waarover Boomblad berichtte, deden we met het Nederlands

instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg (NIVEL) en het RIVM. We vergeleken de gezondheid van bewoners in een buurt met de hoeveelheid natuur in de woonomgeving.' Daartoe maakten de onderzoekers gebruik van een gezondheidsenquête uit 1987/1988 van het NIVEL onder 17.000 mensen uit het patiëntenbestand van een honderdtal huisartspraktijken. In deze enquête kwamen de gezondheidsklachten van de laatste veertien dagen aan de orde en werden de eigen gezondheid en psychische gesteldheid beoordeeld. Vervolgens gingen de onderzoekers de hoeveelheid groen in de woon-

omgeving na aan de hand van gegevens van het door Alterra ontwikkelde landelijke databestand voor grondgebruik in Nederland (LGN). De resultaten lieten zien dat bewoners van buurten met veel groen gemiddeld genomen een betere algemene gezondheid rapporteren. Dit positieve verband is gevonden voor de bevolking als geheel, en bleek bovendien relatief sterk te zijn onder ouderen, huisvrouwen en personen uit lagere sociaal-economische groepen. Deze groepen brengen doorgaans veel tijd in de woonomgeving door. Gezondheid bleek positief samen te hangen met de totale hoeveelheid groen, zonder onderscheid in de verschillende soorten groen.

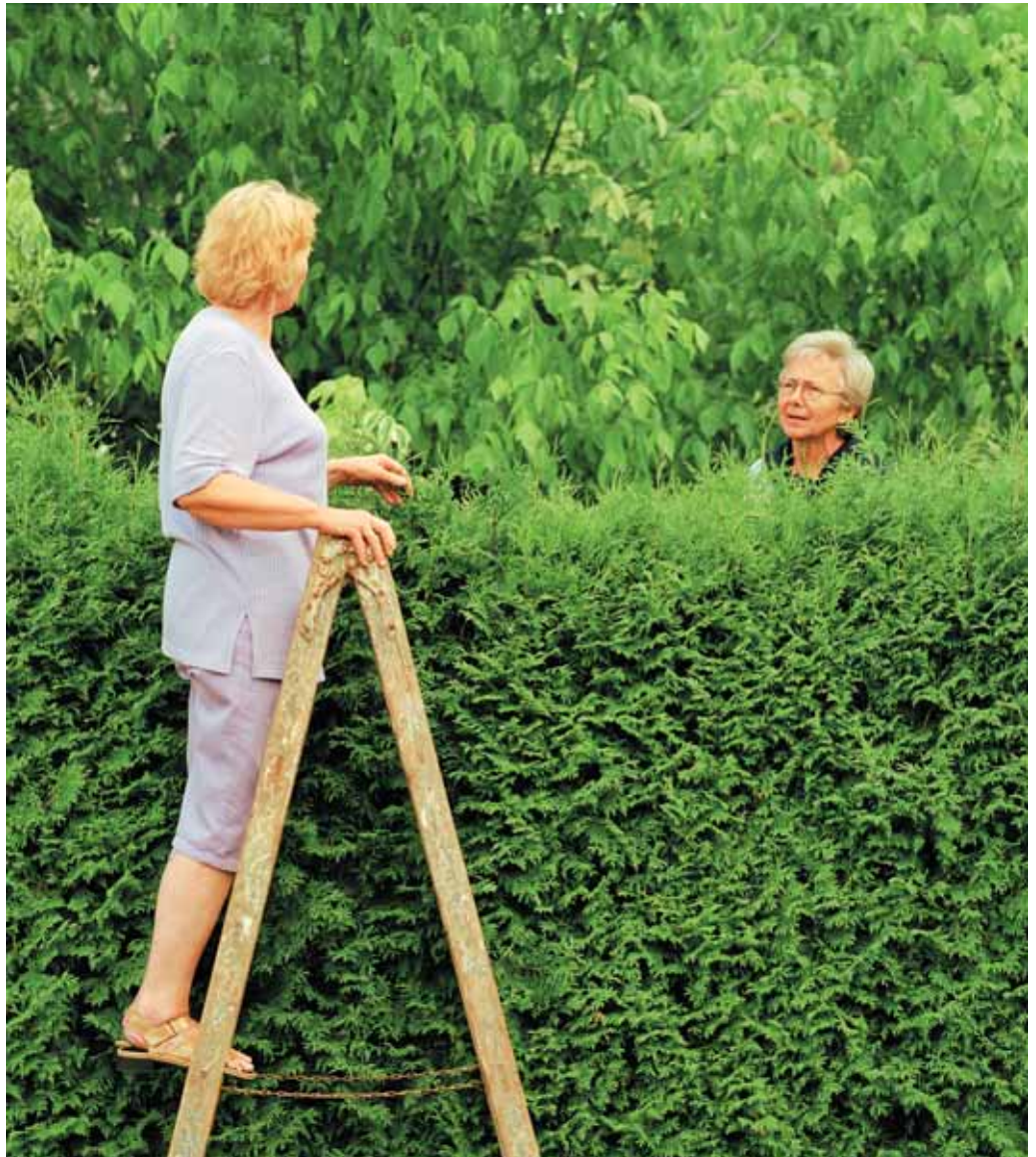
Van buiten word je beter

Aangemoedigd door deze resultaten deed dr. Agnes van den Berg een tweede studie naar de stressverminderende effecten van het kijken naar natuurbeelden. De resultaten waren zó duidelijk, dat zelfs beleidsmakers wakker werden. Het essay 'Van buiten word je beter' dat Agnes van den Berg van Alterra en Magdalena van den Berg (geen familie) van de Gezondheidsraad over dit onderwerp schreven, werd een bestseller en leidde in 2003 tot Kamervragen. De ministeries van LNV, VWS en VROM wilden vervolgens de wetenschappelijke informatie over de gezondheidsbevorderende invloed van natuur en natuurbezoek in kaart laten brengen. Project 'Vitamine G' was geboren. Dit project loopt van 2004 tot 2007 en bestaat uit drie deelprojecten, waarin de relatie tussen groen en gezondheid, welzijn en gevoelens van veiligheid op verschillende niveaus wordt bekeken, zowel landelijk, stedelijk als lokaal. Het bijzondere van het project is dat ook de achterliggende mechanismen

worden onderzocht. In eerder onderzoek ging de aandacht namelijk vooral uit naar stressvermindering en herstel van mentale fitheid. Andere mogelijke effecten van groen op de gezondheid, het welzijn en de gevoelens van veiligheid werden hierdoor wellicht over het hoofd gezien. Van den Berg: 'Zo kan een groene omgeving leiden tot verbeterde sociale contacten in de wijk. Denk bijvoorbeeld aan het babbeltje over de heg. De aanwezigheid van groen in de leefomgeving kan bewoners ook stimuleren om gezonde activiteiten te ondernemen, zoals wandelen of fietsen. Over deze mogelijke effecten van groen op welzijn en sociale contacten is eigenlijk nog maar weinig bekend.'

Medische scepsis

Een belangrijk probleem bij onderzoek naar verbanden tussen groen in de woonomgeving en gezondheid is dat er meestal ook alternatieve verklaringen mogelijk zijn, zoals zelfselectie van bewoners. De Vries: 'Mensen kunnen zich ongezond voelen in de stad en daarom naar een groenere omgeving verhuizen. Gezondheid of welzijn bepaalt in dat geval waar mensen gaan wonen en je kunt zeggen dat de selectie dan direct plaatsvindt. Anders is het als mensen misschien wel in een groene omgeving zouden willen wonen, maar dat ze zich de duurdere woning buiten de stad niet kunnen veroorloven. Dan zijn het andere karakteristieken die, vaak zonder dat er iets aan te doen is, bepalen waar mensen wonen. Indirecte selectie, dus.' Om het probleem van zelfselectie op te lossen, wordt in het project Vitamine G veel aandacht besteed aan de methodologie. In een van de deelprojecten worden bijvoorbeeld buurten geselecteerd met een vergelijkbare sociaal-economische status, maar verschillende hoeveelheden en soorten groen. Ook zullen



Groen is gezond. Dat geldt voor wonen (foto op de linkerpagina), voor recreëren (onder) en voor 'het babbeltje over de heg'.

buurten door de tijd heen worden onderzocht, voor en na een aanzienlijke verandering in de groenvoorziening. In deze buurten zijn de bewoners gelijk gebleven, maar het groen is veranderd, waardoor zelfselectie is uitgesloten. De Vries: 'Maar met onderzoek alleen zijn we er niet. Het succes van Vitamine G heeft ook alles te maken met mentaliteit en belangen. De groene hoek is zoals te verwachten razend enthousiast, maar vanuit de medische hoek worden onze activiteiten nog met argusogen bekeken. Deels komt dat doordat het wegwerken van de wachtlijsten en het opvullen van vacatures momenteel prioriteit hebben. Anderzijds twijfelt men aan de resultaten. Ze zien het liefst een dubbelblind experimenteel onder-

zoek, waarmee je een bepaald effect volledig hard kunt maken. Omdat we bij Vitamine G de relatie tussen groen en welzijn in een breed perspectief bekijken en ook rekening houden met verschillende settings, gezondheidsuitkomsten en onderliggende mechanismen, hopen we deze twijfel bij medici weg te nemen. Dan is de weg vrij om bijvoorbeeld samen te werken aan richtlijnen voor groen in en om ziekenhuizen.' ■

Meer informatie: Sjerp de Vries, sjerp.devries@wur.nl of tel. (0317) 47 46 38 en Agnes van den Berg, agnes.vandenbergh@wur.nl of tel. (0317) 47 43 93. Het boekje 'Van buiten word je beter' is vrijwel uitverkocht, maar zolang de voorraad strekt nog te verkrijgen via info.alterra@wur.nl.