E Z O C H T

voorraadje te klein is, zakken sommigen weg in een depressie. De winterdepressie bestaat uit somberheid, moeheid, lusteloosheid en libidoverlies. Daarbij komt een grote behoefte aan slapen en eten, bij voorkeur calorierijk voedsel, waarvan een mens veel te dik wordt. Op het moment dat de bladeren weer aan de bomen komen, neemt de depressie de benen.



De alledaagse wijsheden over het verband tussen licht en gemoedsgesteldheid, hebben een wetenschappelijke pendant. In de psychiatrie is al eerder geëxperimenteerd met 'baden' in fel kunstlicht. Het blijkt dat klachten daarmee goed te verhelpen zijn. De Groningse psycholoog *Y. Meesters* is in zijn promotie-onderzoek nog wat verder gegaan. Hij wilde weten of het iets uitmaakt of een lichtbad 's ochtends of 's avonds wordt genomen, omdat volgens de theorie de winterdepressie zou ontstaan door een verstoring van het bioritme. Het bleek niets uit te maken. De theorie klopt niet.
De belangrijkste nieuwigheid van het onderzoek van Meesters is, dat alleen als patiënten in een vroeg stadium een lichtbehandeling krijgen, er geen winterdepressie optreedt. Op het moment dat de depressie zich meldt, is het al te laat. Dan helpt het lichtbad wel eventjes, maar komt er al weer snel een terugval. Ook preventie blijkt weinig zin te hebben. Alles komt aan op het juiste moment; de *timing* dient perfect te zijn. Exact op het moment dat de zomer overgaat naar de herfst, dienen alle lichtknoppen ingedrukt te worden. (KN)

Uien

Argeloze consumptie bestaat niet meer. Van elk voedingsmiddel is bekend hoe dik je ervan wordt, hoe slecht het is voor hart en bloedvaten, hoe het de kans op kanker vergroot. Aan de lange lijst van gezondheidsbeïnvloedend voedsel is nu een nieuw produkt toegevoegd: uien.
Aan de Rijksuniversiteit Limburg is een grootscheeps onderzoek gehouden naar de relatie tussen het eten van bepaalde groenten en het ontstaan van kanker. Men heeft 120.000 Nederlanders tussen de 55 en 69 jaar uitgebreide vragenlijsten laten invullen. En er is een ontdekking gedaan: het eten van uien vermindert de kans op maagkanker. Bij mensen die per dag minstens een halve ui eten, blijkt de kans op



maagkanker twee keer zo laag als bij mensen die geen uien eten. De vraag of de bereidingswijze van uien enig verschil maakt, valt voor de onderzoekers nog niet te beantwoorden. Op andere vormen van kanker blijkt het eten van uien geen invloed te hebben.
Wie zijn kans op maagkanker wenst te verkleinen, weet dus wat hem inzake de consumptie van uien te doen staat. In hetzelfde onderzoek zijn ook de gevolgen van het eten van prei en van knoflooksupplementen onderzocht. Bij deze voedingsmiddelen kon geen verband met het ontstaan van kanker worden aangetoond.
Kan prei dan nog wel geheel argeloos genuttigd worden? Niet echt, want geen verband aantreffen zegt immers ook iets over de gezondheidkundige betekenis van een produkt. Het is niet goed en het is niet slecht. Zodra er onderzoek is gedaan en kennis verworven, is de onschuld verloren gegaan. De enige naïviteit die we ons nog kunnen permitteren is bij die groenten waarvan nog in het geheel niet bekend is of je er zieker of gezonder van wordt. Maar die lijst slinkt met de dag. (KN)

Rijpaarden

In het voormalige Oost-Duitsland ging men er heel ver mee. Op jeugdige leeftijd werden kinderen geselecteerd op hun fysieke aanleg voor een sport. De een was erg geschikt voor roeien, de ander voor schaatsen, weer een ander voor de sprint. Dat was een succesvolle selectiemethode, want het bereiken van de top in de sport was voor veel jongeren de enige methode om aan de alledaagse grauwheid van het communistisch bestaan te ontsnappen. In Nederland heeft daarentegen altijd veel weerzin bestaan tegen zulke selectiemethodes.
Sinds kort zijn die echter wel ontwikkeld. Alleen gelden ze niet voor mensen, maar voor paarden. De Utrechtse dierenarts *Wim Back* zegt dat het mogelijk is om te voorspellen of een bepaald rijpaard een topper wordt. Toekomstige rijprestaties zijn te voorspellen op grond van objectieve, meetbare criteria zoals 'pasduur'. Paarden blijken een eigen karakteristiek bewegingspatroon te hebben dat al op jonge leeftijd volledig ontwikkeld is. Ook slaagde Back erin om het effect van de training op het bewegingspatroon objectief te beoordelen.



Of een paard de top haalt, valt dus op relatief eenvoudige wijze te voorspellen. De objectief vast te stellen fysieke aanleg is doorslaggevend. Bij mensen ligt dat toch iets moeilijker. Daar bestaan ook enkele hinderlijke subjectieve gegevens: hoe is de motivatie van de atleet om de top te bereiken, hoe wordt hij ondersteund door zijn familie, is het alternatief van een maatschappelijke carrière niet aantrekkelijker, is het niet leuker om af en toe door te zakken in de kroeg in plaats van altijd vroeg naar bed? Dat maakt iedere voorspelling wie de top zal bereiken tot een hachelijke zaak. Mensen zijn geen paarden.
In Oost-Duitsland was dat nog tamelijk simpel, het belang van succes in de sport torende in veel gevallen hoog uit boven verstorende, subjectieve factoren. Maar ook daar zijn de tijden inmiddels drastisch veranderd. (KN)

ILLUSTRATIES AAD MEIJER