

Hitte zit tussen de oren

Hoelang een mens zonder drinken kan? Zeven dagen in ideale omstandigheden, rustend, maar dan wel indoor, heeft het Amerikaans leger ooit uitgevlood. In de woestijn onder de blote hemel heb je zonder zon gemiddeld 23 uur respijt, overdag in de zon 16 uur. Dat alles op voorwaarde dat je niet probeert tegelijk je pr te verbeteren op de halve marathon.

Alle begrip dat niet elke journalist over alle onderwerpen het fijne weet, maar zoals die mevrouw van de 20 kilometer door Brussel deze week werd ondervraagd op Radio 1, dat getuigde van heel weinig kennis en heel veel demagogie. Ja, het zal warm worden dit weekend. En ja, er wordt zondag 20 kilometer gelopen door de straten van Brussel en neen, supergezond is dat niet, maar je moet het ook niet voorstellen alsof die organisatoren hoogstpersoonlijk 40.000 medeburgers door de woestijn sturen met als eindpunt Raqqa, in de goeie ouwe IS-tijd welteverstaan.

De demagogie school in de vraag waarom ze die wedstrijd niet naar 6 uur 's ochtends zouden vervroegen. Dat was een suggestie van cardioloog Pedro Brugada. Die heeft natuurlijk gelijk dat lopen in de hitte gevaren kan opleveren. Er heeft weleens iemand last gekregen van hartritmestoornissen, maar je moet al heel wat fout doen om in een inspanning van maximaal 2,5 uur (wie langer nodig heeft, gaat beter wandelen) zo uitgedroogd te geraken dat je hartritmestoornissen krijgt. Hij had ook gelijk dat de lopers zich maximaal moesten beschermen tegen de hitte, bijvoorbeeld door een pet op te zetten.

Daarover had het moeten gaan op de radio: hoe bescherm je je? Wrijf je in met zonnecrème, maar met welke factor en wat is het beste merk voor transpirerende sporters? Welk shirt draag je? En van levensbelang: niet hoeveel, maar wat en hoe drink je? Als iets moet worden afgeraden, dan wel te véél water drinken bij inspanningen.

Hyponatriëmie heet dat fenomeen en in tegenstelling tot dehydratatie, is dat echt levensbedreigend: in de Amerikaanse marathons zijn meer mensen gestorven van te veel te drinken, dan van te weinig. Te veel drinken zorgt voor een te lage concentratie elektrolyten, waaronder natrium, waardoor (even kort door de bocht) de spieren niet juist meer samentrekken. En laat nu zo'n heel belangrijke spier de hartspier zijn en de cirkel is rond, je krijgt... hartritmestoornissen. Misschien.

Recent wetenschappelijk onderzoek heeft overigens

uitgewezen dat 2 procent gewichtsverlies geen verminderde prestaties als gevolg heeft, dus een beetje te veel vocht verliezen op een inspanning van goed twee uur kan geen kwaad.

Geen 10 Miles

Een ander verhaal is natuurlijk de hitteslag, maar ook daar valt goed nieuws te melden. De vergelijking met de 10 Miles in Antwerpen, waar wel driehonderd mensen verzorging nodig hadden, slaat nergens op. Starten om 14.30 uur bij heet weer is waanzin, dus dat zouden ze daar beter veranderen als dat hete weer ineens op het dak komt vallen.

De 20 kilometer start om 10 uur. Eind mei is het dan nog redelijk koel en de zon staat nog niet op zijn hoogst, dus schaduw genoeg, ook onderweg op dat parcours, en het lichaam zal geleidelijk kunnen wennen aan de temperatuur. Wat niet zal beletten dat in die laatste oplopende kilometers

Niet hoeveel, maar wat en hoe drink je, is de vraag. In de Amerikaanse marathons zijn meer mensen gestorven van te veel te drinken, dan van te weinig

richting Jubelpark wel wat zwijmelaars de weg kwijt raken, dat er veel blaren zijn door al het water op de weg en de douches waar ze onderdoor zullen lopen. En jawel, dat er een hartdode, of meer dan één, te betreuren zal zijn, zoals wel vaker. Dat is dan meestal iemand die vroeg of laat door dezelfde panne de geest had gegeven, maar is er iets mooier dan sterven tijdens het sporten?

Voorts kan ik nog melden dat eveneens omstandig onderzoek heeft uitgewezen dat als je een groep laat testen bij 30 graden en vervolgens de temperatuur gelijk houdt, maar meldt dat het nu maar 25 graden is, de prestaties verbeteren. Hitte, wat je ervan voelt en hoe je ermee omgaat, zit ook tussen de oren.

En als u dat niet gelooft: vooraf 1 gram paracetamol en geregeld kleine slokjes isotone sportdrink heeft bij mij altijd wonderen gedaan, maar niet doorvertellen.

Disclaimer bij het lezen van dat soort rampverhalen: het blijft veel gezonder om aan sport te doen, ook als het een beetje warm is, dan niet aan sport te doen.