SPORT\_VERSUS\_MEDICIJNEN

**Een bijzonder buitenissige verklaring…**

***Veertig jaar na de eerste jogginggolf heeft de hardloopsport haar tweede adem gevonden. Ook tijdens onze eigen tochtjes komen we steeds vaker andere lopers en vooral loopsters tegen. Maar wat is de verklaring voor dit nieuwe elan? In dit artikel stellen wij u een antwoord voor, dat euh … op z’n minst een beetje bizar is!***

Dat de loopsport in de lift zit, kan je afmeten aan de hand van talrijke parameters: de verkoop van loopschoenen, de toename van het aantal borstnummers tijdens grote populaire wedstrijden of de steeds korter wordende periode waarin je nog een nummer kan bemachtigen voor wedstrijden met een *numerus clausus*, denk maar aan de 20 kilometer van Brussel. Al deze gegevens wijzen in dezelfde richting. De hardloopsport barst letterlijk uit haar voegen, met bijzondere dank aan de dames én de jongeren, twee categorieën die tot nu toe eerder afwezig bleven. Een heleboel mensen is overigens zeer blij met dit fenomeen: de organisatoren van wedstrijden, de uitbaters van gespecialiseerde sportwinkels, de uitgevers van magazines (zoals wijzelf natuurlijk!). Zelfs al weten we niet precies waarom deze *boom* er net nu is gekomen. Waarom is lopen tegenwoordig weer hip? Om eerlijk te zijn, we weten het niet. We kennen heel wat argumenten die in het voordeel van onze favoriete sport pleiten. Lopen is goedkoop, gezellig, uitstekend voor de conditie en de gezondheid. Je kunt het overal en altijd en hebt er geen speciale infrastructuur voor nodig… Dat is allemaal geweldig waar! Maar dat geeft nog geen antwoord op onze vraag, aangezien al die voordelen altijd al hebben bestaan. Ook in de periodes waarin de mensen afhaakten. Deze plotse heropleving moet verband houden met een nieuw element dat als het ware het vuur aan de lont heeft gestoken. Maar welk?

**Geneesmiddelen in de kast**

Eerste hypothese: het zou kunnen dat dit nieuwe element van technologische aard is. Sinds een paar jaar is er een hele rits toestellen op de markt (GPS, MP3, hoogtemeter, snelheidsmeter) die de loper allerlei gegevens bezorgen waarover hij vroeger niet beschikte. Niet alleen de eigen loopsnelheid, maar ook de afgelegde afstand, de hoogteverschillen en intensiteitszones. Met sommige toestellen kan je je trainingsaanwijzingen rechtstreeks via een oortje beluisteren. Na de training zet je al deze informatie op de computer over en beschik je met een over een reeks prachtige curves. Geef toe, dat is heel wat leuker dan vroeger. En veel nauwkeuriger ook. We kunnen ons perfect inbeelden dat deze nieuwigheden binnen de generatie van de computerfreaks –ofte *“geeks”* of *“nerds"*- potten kunnen breken. Misschien hebben sommigen zelfs de loopschoenen aangetrokken, enkel en alleen om die reden. Maar volstaat dat om de nieuwe looprage van vandaag te verklaren? Zeker niet. Het bewijs? De nieuwbakken lopers die we in parken en bossen kruisen zijn niet allemaal even spectaculair uitgerust als James Bond na een ontmoeting met Q. Er is moet dus iets anders zijn, maar wat?

Wij hebben een tweede hypothese, die te maken heeft met de vertrouwenscrisis waarmee de farmaceutische industrie geconfronteerd wordt na de talrijke schandalen van de laatste tien jaar. We denken daarbij natuurlijk aan de affaire Mediator, met zijn duizenden slachtoffers! Eerder waren er andere onthullingen over Cholstat, Staltor, Fosamax, Champix, Celebrex, Vioxx… Al deze geneesmiddelen behoorden tot de categorie van de blockbusters (d.i. een jaarlijkse omzet van meer dan een miljard dollar). Er gingen dus miljoenen doosjes van over de toonbank, tot hun vernietigende neveneffecten ontdekt werden. Met als gevolg: nieuwe waarschuwingen tegen deze producten, waarvan sommige zelfs gewoonweg van de markt werden gehaald. De malaise en in sommige gevallen de woede van de consumenten was des te groter naarmate het duidelijk werd dat de producenten meestal perfect op de hoogte waren van de gevaren maar die zorgvuldig verborgen hadden gehouden achter hun geruststellende communicatie en publiciteit. Sinds tien of twintig jaar is het imago van de sector dan ook sterk achteruitgeboerd. Op de schaal van het respect scoren de farmaceuticalabo’s tegenwoordig ergens tussen de olietankers en de wapentrafikanten, terwijl ze in het verleden ooit beschouwd werden als de weldoeners van de mensheid en de bankiers bijvoorbeeld zich repten om er hun effecten onder te brengen in *“ethische beleggingsfondsen*”. Vandaag verwacht men dat dit wantrouwen zal leiden tot een daling van de verkoop die momenteel in de rijke landen oploopt tot gemiddeld twintig à dertig doosjes geneesmiddelen per jaar en per persoon. OK, maar wat heeft dit nu te maken met de discussie over de heropleving van de loopsport? Wel, het zou kunnen (in alle nederigheid die past bij zo’n geniale vondst gebruiken we toch de voorwaardelijke wijs) dat de recente verdenkingen die op de farmaceutische industrie rusten, gepaard gaan met een radicale ommezwaai bij de gebruikers. We denken daarbij aan al wie lijdt aan een zogenaamde *welvaarts*ziekte zoals obesitas, diabetes, hoge bloeddruk, rugpijn of depressie. In plaats van hun heil te zoeken in de geneesmiddelen die alsmaar meer onder vuur liggen, hebben sommige mensen ongetwijfeld hun toevlucht gezocht tot de sport om hun gezondheidsproblemen op te lossen. Het valt hoe dan ook op dat de farmaceutische bereidingen die in het recente verleden onder vuur kwamen te liggen, stuk voor stuk worden voorgeschreven aan patiënten die voor hun symptomen evenzeer baat vinden bij lichaamsbeweging. Wij durven er dan ook om wedden dat er een link is tussen het nieuwe wantrouwen tegenover de farmaceutische industrie en het recente enthousiasme voor een sport, hardlopen, die voor zover wij weten, geen kwalijke neveneffecten heeft.

Gilles Goetghebuer

***KADERTEKST***

**Affaire nr. 1**

**Mediator**

**In het kort.** De laboratoria Servier brengen een geneesmiddel op de markt dat een verzwakking van de hartkleppen veroorzaakt. In 1979 zijn de indicaties nog zeer ruim: hyperlipidemie (te hoog vetgehalte in het bloed), diabetes, artherosclerose. In 2009 vinden we nog enkel de volgende vage vermelding: *"adjuvans bij het aangepaste dieet van diabetici met overgewicht".* Dat volstaat om tot 400.000 doosjes per jaar te verkopen. Mediator is heel winstgevend tot het in september 2010 verboden wordt.

**Aantal slachtoffers.** 3 volgens het laboratorium, 1320 volgens de verenigingen.

**Pijnlijke informatie.** Specialisten waren al in 1993 op de hoogte van de nefaste neveneffecten van dit geneesmiddel en een studie had al aangetoond dat Mediator leidde tot de accumulatie van een toxische molecule (norfenfluramine) in het bloed, dezelfde die overigens ook veroorzaakt werd door andere geneesmiddelen van de groep Servier (Isoméride, Pondéral) en die in 1999 van de markt gehaald waren omwille van hun gevaarlijkheid.

**Moraal van het verhaal.** Alle laboratoria ter wereld dromen ervan om dé pil te fabriceren die het mogelijk maakt om zonder enige inspanning te vermageren. Ze hebben alles geprobeerd: psychotrope stoffen, anti-epileptica, stoffen die de opname van vetten afremmen, hormonen, laxeermiddelen, ballonnetjes, vezels en zelfs de eitjes van de Taenia (een lintworm!). Elke keer ging de remedie gepaard met vreselijke neveneffecten. Kortom, een slank lijf koop je niet bij de apotheker en alleen de combinatie van gezonde voeding én fysieke inspanningen maken het mogelijk om duurzaam gewicht te verliezen zonder daarbij je leven op het spel te zetten. Meer en meer mensen zouden zich van deze evidentie bewust zijn geworden.

**Affaire nr. 2**

**Champix**

**In het kort.** In 2006 krijgt Pfizer de toelating om een geneesmiddel te verkopen dat mensen helpt om te stoppen met roken. Dit product, Champix (Chantix in de VS), bevat een molecule, varenicline, die in staat is de plaats van de nicotine in te nemen op de hersenreceptoren en dus, in theorie, de tabaksverslaving te verminderen. Zes jaar later stelt men vast dat de efficiëntie van het product varieert van heel laag tot onbestaand. De lijst met neveneffecten blijkt daarentegen eindeloos, gaande van gewichtstoename tot hartritmestoornissen, over duizeligheid, slapeloosheid en zware psychische ziekten.

**Aantal slachtoffers.** In de Verenigde Staten hebben op dit ogenblik 1200 patiënten een gegroepeerde aanklacht (*class action*) ingediend tegen dit geneesmiddel. 60% acht het product verantwoordelijk voor hun suïcidaal gedrag.

**Pijnlijke informatie.** Sinds mei 2008 is het nemen van Champix verboden voor vliegtuigpiloten en luchtvaartcontroleurs. Deze beslissing gaat uit van de Amerikaanse Federale administratie van de luchtvaart, uit vrees dat de dementiefases ontketend door dit geneesmiddel tot catastrofes leidt.

**Moraal van het verhaal.** Het verhaal van Champix lijkt sterk op dat van Zyban (bupropionchloride), dat in het begin van de jaren 2000 op de markt werd gebracht door GlaxoSmithKline Miljoenen personen kregen dit geneesmiddel voorgeschreven vooraleer onafhankelijke studies tot het besluit kwamen dat het praktisch niet werkzaam was en de verkoopscijfers instortten. Ondertussen had Zyban al wel een paar honderd slachtoffers op z’n actief: plotse dood, hersenbloeding, stuipen, ziekte van de hartslagader, zelfmoord. Voor wie wil stoppen met roken of zijn sigarettenverbruik wil verminderen, is hardlopen een veel efficiënter middel!

**Affaire nr. 3**

**Cholstat en Staltor**

**In het kort.** Neen, dit zijn geen personages uit een sciencefictionfilm, maar wel de bizarre namen van een heel populair en wijd verspreid geneesmiddel (cerivastatine) van de laboratoria Fournier en Bayer die het cholesterolgehalte in het bloed moeten verlagen. Zes miljoen mensen overal ter wereld namen deze twee producten tot in augustus 2001, toen men besliste het van de markt te halen. En met reden! Cholstat en Staltor zorgden voor een sterk verhoogd risico op niervergiftiging na de vernietiging van de spiervezels, een fenomeen dat ook gekend is onder de naam rhabdomyolyse.

**Aantal slachtoffers.** De beslissing om de geneesmiddelen van de markt te halen werd genomen na de dood van 52 personen in de Verenigde staten. Later telde men wereldwijd in totaal 7577 overlijdens.

**Pijnlijke informatie.** Vóór de jaren 2000 bedroeg het als gevaarlijk beschouwde cholesterolniveau nog 2,4 gram per liter. Op dit ogenblik spreekt men vaker over 2g/L en zelfs al over 1,6 g/L. Kortom, men stelt een drastische verlaging van het cholesterolniveau voorop ondanks de studies waaruit blijkt dat de mortaliteit bij bejaarden stijgt wanneer hun cholesterolniveau afneemt naar abnormaal lage waarden. Waarop slaat dit dan? Eigenlijk komt deze verschuiving van de alarmdrempel de farmaceutische industrie ten goede, want op die manier stijgt hun aantal potentiële klanten natuurlijk. Niet zo lang geleden werd dezelfde goocheltruc toegepast op de hoge bloeddruk (verlaging van de gevarendrempel van 16/10 naar 14/9) en op osteoporose. De labo’s verwezenlijken dus de uitspraak van Jules Romain, de auteur van het onvergetelijke theaterstuk *Knock of de triomf van de geneeskunde*: *“Gezonde mensen zijn zieken die het niet willen weten!”*.

**Moraal van het verhaal.** Over de rol die de cholesterol speelt bij een infarct woeden heftige discussies in de medische wereld. Terwijl sommigen er de oorsprong van alle kwaad in zien, is de cholesterolwaarde voor anderen eerder een aanwijzing dat er binnen in onze aderen iets aan gang is. En volgens een derde groep heeft de cholesterol niets te maken met infarcten! Over één ding is iedereen het eens. Meer dan eender welk geneesmiddel doet hardlopen het vetgehalte in het bloed - en met name de cholesterol – afnemen.

**Affaire nr. 4**

**HST**

**In het kort.** Wie medisch onderlegd is, weet dat de initialen HST staan voor *"Hormonale Substitutietherapie*", een behandeling bestemd voor vrouwen in de menopauze. De bedoeling is het vroegere hormonale klimaat kunstmatig te herstellen dankzij pillen met een bepaalde dosis vrouwelijke hormonen (progesteron en oestrogenen), die ofwel synthetisch geproduceerd worden in het laboratorium, ofwel afkomstig zijn uit de planten- of dierenwereld. Voor de productie van Premarin, de marktleider, wordt bijvoorbeeld de urine van zwangere merries (\*) gebruikt. HST zou goed zijn voor zowat alles en bijvoorbeeld de vrouwelijke humeurschommelingen onder controle houden…. Tot duidelijk werd dat het product de kans op hart- en vaataandoeningen en vooral op borstkanker verhoogde. Momenteel is de verkoop in vrije val!

**Aantal slachtoffers.** Volgens de cohortstudies die vooral in Engeland en de Verenigde Staten werden uitgevoerd, neemt het risico om borstkanker te ontwikkelen onder invloed van HST toe met 30% vanaf de leeftijd van 50 jaar, hetzij 6 kankers per 10.000 vrouwen. Dat is voldoende voor tienduizenden nieuwe slachtoffers!

**Pijnlijke informatie.** Dierenbeschermingsorganisaties klagen met de regelmaat van de klok de omstandigheden aan waaronder Premarin wordt *afgetapt*. De merries worden immers heel de dag opgesloten in boxen en krijgen zo weinig mogelijk te drinken om een meer geconcentreerde urine te bekomen. Bovendien veroorzaken de urinesondes kwetsuren en infecties.

**Moraal van het verhaal.** Volgens een studie van het instituut van Grenada in Spanje zou het volstaan om drie keer per week te gaan lopen om alle als ernstig beschouwde symptomen van de menopauze haast met de helft te verminderen (37% in plaats van 67%). Belangrijk: het efficiëntst is sporten met muziek!

**Affaire nr. 5**

**Bifosfonaten**

**In het kort.** Met het tanende succes van de substitutieve hormonale behandelingen (THS) tijdens de menopauze voor ogen, begonnen de laboratoria een andere klasse van geneesmiddelen (de bifosfonaten) te promoten om osteoporose tegen te gaan. Ze werden zeer ruim voorgeschreven, ook aan vrouwen die er eigenlijk totaal geen behoefte aan hadden. Deze campagne leidde tot de onverwachte opkomst van tal van ziekten aan de lever en het hart. Sommige personen werden blind. Anderen kregen botziekten. Er kwamen zelfs tal van spontane fracturen van het dijbeen voor, terwijl de betrokken geneesmiddelen geacht werden de gebruikers net tegen dit soort voorvallen te beschermen. Bovendien zijn deze producten zo agressief voor de slokdarm dat men aanraadt om na de inname rechtop te blijven zitten of staan, om ervoor te zorgen dat ze zo snel mogelijk in de maag terechtkomen.

**Aantal slachtoffers.** Tegen de Merck laboratoria die Fosamax, de marktleider van de bifosfonaten, commercialiseren, lopen meer dan duizend klachten. In juni 2010 heeft een rechtbank een eerste vonnis geveld: acht miljoen dollar schadevergoeding voor een patiënte die door het gebruik van Fosamax al haar tanden had verloren!

**Pijnlijke informatie.** Bifosfonaten kunnen botnecrose veroorzaken in het kaakbeen, dit wil zeggen dat er gaten ontstaan en dat het kaakbeen uiteindelijk volledig verbrokkelt. Het proces begint vaak na het trekken van een tand. Deze pathologie kreeg in het Engels al een bijnaam. Men heeft het er over *"bis-phossy jaw"* (de bisphossy-kaak) naar analogie van een ziekte uit de XIXde eeuw, de *"Phossy Jaw",* die vooral de arbeiders van de luciferfabrieken trof en het gevolg was van het feit dat zij met gele fosfor moesten werken.

**Moraal van het verhaal.** Fosamax is niet het enige geneesmiddel op het beklaagdenbankje. U herinnert zich misschien Protelos (strontiumranelaat) dat in 2004 door Servier (alweer !) op de markt werd gebracht en in Frankrijk door 400.000 dames werd gebruikt vooraleer het bedrijf er afstand van nam (hoewel het nog steeds te koop is!), omwille van de soms hevige reacties die het veroorzaakte: huiduitslag, koorts, gezwollen klieren, maar soms ook dodelijke symptomen aan organen zoals de nieren, de lever of de longen. Tot slot vermelden we voor de eerlijkheid dat al deze medicijnen wel degelijk een impact hebben op het osteoporoseproces, hoewel die minder sterk is… dan hardlopen!

**Affaire nr. 6**

**Selectieve Anti-Cox-2 producten**

**In het kort.** De niet-steroïdale ontstekingsremmers zoals aspirine horen bij de meest verbruikte geneesmiddelen ter wereld. Ze inhiberen een enzyme met de naam COX (cyclo-oxygenase) en blokkeren op die manier het ontstekingsproces. Probleem! Dezelfde COX-enzymes zorgen ervoor dat slijmvlies geproduceerd wordt dat de maagwand beschermt tegen de zuurte van de maagsappen. De ontstekingsremmers verhogen dus het risico dat er een maagzweer ontstaat. In 1999 duiken de eerste *"Selectieve Anti-Cox 2"* medicijnen (of coxibs) op die de maag sparen, tenminste volgens de reclame. Er gaan meteen miljoenen doosjes Vioxx (Merck) en Celebrex (Pfizer) over de toonbank. Vier jaar later kan men enkel vaststellen dat de verwachte voordelen uitgebleven zijn. De gebruikers hebben nog steeds evenveel maagpijn. Bovendien verhogen deze geneesmiddelen het risico van een infarct met factor drie of vier!

**Aantal slachtoffers.** Er bestaan enkel cijfers voor de Verenigde Staten waar men ervan uitgaat dat Vioxx (dat in 2004 van de markt werd gehaald) aan de oorsprong ligt van 160.000 hartaanvallen en 27.785 overlijdens. In 2007 kwam het laboratorium tot een minnelijke schikking met de klanten voor een bedrag van 4,5 miljard dollar. Celebrex is nog altijd te koop. Hoelang nog?

**Pijnlijke informatie.** Eigenlijk waren de cardiovasculaire risico’s al duidelijk van bij het eerste grootschalige onderzoek dat in 1997 op de molecule werd uitgevoerd.

**Moraal van het verhaal.** Sport (en vooral lopen) is een uitstekende ontstekingsremmer, onder meer omdat het circulerende cortisolgehalte er lichtjes door verhoogt.

**Affaire nr. 7**

**Psychofarmaca**

**In het kort.** Het verbruik van psychofarmaca neemt in de rijke landen nog steeds toe. In twintig jaar tijd verviervoudigde bijvoorbeeld het aantal voorschriften van antidepressiva. Terwijl de efficiëntie van dit soort behandelingen absoluut niet is bewezen. De meeste onafhankelijke studies tonen aan dat er haast geen verschil is met placebo’s. De nevenwerkingen daarentegen zijn legio: gezichtsproblemen, droge mond, hoge bloeddruk, gewichtstoename of –verlies, slaapstoornissen, hartaanvallen en –functiestoornissen (ritmestoornissen), psychoses, impotentie, suïcidale gedachten. De fiches van Prozac (fluoxetine) vermelden in totaal 1817 neveneffecten. Zoloft (sertraline) zelfs 2194 en Deroxat (paroxetine) klokt af op 2497! Veel patiënten zijn geneigd om hun nieuwe gezondheidsproblemen op te lossen door andere producten te nemen. Een eindeloze spiraal die in het medische jargon wordt aangeduid met de naam *"polymedicatie"*.

**Aantal slachtoffers.** Een Finse studie heeft onlangs aangetoond dat het risico van een plotse dood 3,4 keer groter is bij mensen die psychofarmaca nemen. Daarbij komen nog de overlijdens door zelfmoord, verslaving, ongevallen. Het gaat in totaal wellicht om miljoenen doden!

**Pijnlijke informatie.** De recentste onderzoeken tonen aan dat antidepressiva van het type Prozac, waarvan de werking is gebaseerd op de inhibitie van de afname van het serotonine, in werkelijkheid het onevenwicht waartegen ze geacht worden iets te doen, in stand houden. Zonder in detail te treden onthouden we dat het gebruik ervan het lichaam zijn tryptofaan ontneemt, en dat is een stof die onontbeerlijk is voor de productie van serotonine in de hersenen. Een beetje alsof je een vuur probeert te doven door het met benzine te besprenkelen.

**Moraal van het verhaal.** Hardlopen is één van de machtigste antidepressiva. Lange tijd was de verklaring daarvoor dat lopen de productie van endorfines in de hersenen verhoogde en dus een mentale toestand opwekte die vergelijkbaar was met de toestand na het nemen van morfine. Maar dat is niet alles. Want sport blijft een positief effect uitoefenen op het humeur, zelfs wanneer je het geneesmiddel naloxone, dat de endorfinekanalen blokkeert, inneemt. De fysieke activiteit zorgt er immers voor dat de productie van talrijke hormonen en neurotransmitters (serotonine noradrenaline) weer in volmaakte harmonie op gang wordt gebracht en het is net de instorting van die productie die vaak het begin aankondigt van een depressie. Hardlopen bevordert ook het vrijkomen van stoffen die je zou kunnen omschrijven als natuurlijke antidepressiva: endocannabinoïden, fenylethylamine. Lopen is goed voor de moraal!