



**Met de nodige voorzichtigheid is de conclusie van een groots opgezet wetenschappelijk onderzoek dat zwemmers langer leven dan andere sporters.** De studie werd in 2008 uitgevoerd door Steven Blair, een vooraanstaand wetenschapper van de Universiteit van South Carolina. Recent werden de

resultaten gepubliceerd in het

[International Journal of Aquatic research en education](#)

. Bij het onderzoek waren ruim veertigduizend mannen betrokken tussen de 20 en 90 jaar.

**Voor het eerst werd onderzocht of er op langere termijn voordelen zijn van het zwemmen in vergelijking met andere sporten.** Uit de 13 jaar durende studie blijkt dat er in de groep zwemmers – op langere termijn - lagere sterftecijfers zijn dan in de groep wandelaars en lopers. In de loop van de studie overleden 1336 van de 20.356 lopers ( 6.6%). In de zwemgroep overleden 11 van de 562 zwemmers ( 1.9%). Maar onderzoeker Blair waarschuwt dat het lage aantal sterftegevallen onder zwemmers kan leiden tot verkeerde conclusies.

**Peter Katzmarzyk: professor epidemiologie van het Pennington Biomedical Research Center** onderschrijft de conclusies maar met een slag om de arm: “ Ik kan niet zeggen dat iedereen moet gaan zwemmen maar op z'n minst blijkt dat zwemmen dezelfde voordelen met zich meebrengt als andere activiteiten, dat was nog nooit eerder bewezen. Zwemmen is zeker zo goed en misschien wel beter”. **Het enige minpunt is dat (oudere) zwemmers geen extra botopbouw ondervinden.** Daar

tegenover is er ook geen bewijs, dat zwemmen bijdraagt aan botverlies of het erger maakt. Concluderend : zelfs de meest voorzichtigste interpretatie van de gegevens toont aan dat er veel voordelen zitten aan zwemmen en de effecten voor de gezondheid en levensverwachting.