

De pret in gezondheid



↑ KOEN BREEDVELD

Gezondheid is niet leuk. Wie aan zijn gezondheid denkt, moet vooral veel laten. Een taartje hier, een ijsje daar: de geneugten van nu moeten wijken voor de zorg over later. Bier en sigaar doen verlangen naar meer, maar hart en longen vragen vooral om minder.

Sport vormt de positieve uitzondering op de regel dat je je dingen moet ontzeggen om gezond te blijven. Sporten doe je omdat je er plezier aan beleeft. Omdat je er aardigheid in scheidt om met je makkers of je vriendinnen lekker bezig te zijn. Omdat het leuk is een potje te winnen, een mooi punt te maken of een record te breken. Sport is natuurlijk niet altijd leuk,

maar voor wie wil vormt sport een mooie manier om spelenderwijs gezond te blijven.

Die kans is ook de politiek en beleidsmakers niet ontgaan. VWS, GGD's, zorgverzekeraars en de medische advieswereld hebben sport en bewegen omarmd. Sport is de vierde poot in de tafel van de gezonde leefstijl: rookt, drinkt en eet minder maar beweegt meer, en u en uw portemonnee varen er wel bij.

Die functie van troetelbeer van de preventieve gezondheidszorg heeft de sport veel gebracht. Er is geen politicus die nog durft te verkondigen dat het maar eens afgelopen moet zijn met al dat gesport. Media buitelen over elkaar heen om de blijde bewegboodschap te verkondigen, gemeentes zetten zich in voor vitale wijken en gezonde kantines.

Overheidsnota's staan tegenwoordig bol van sport, althans van sport en bewegen. Sport zelf lijkt er steeds minder toe te doen. Sport wordt steeds meer uitwisselbaar met activiteiten als de hond uitlaten, fietsen of tuinieren. Als er maar bewogen wordt. In kranten en tijdschriften verschijnen vooral artikelen over de waarde van sport voor gezondheid of cognitie. Dat sport ook vooral leuk is, en in zichzelf betekenisvol, daar lees je steeds minder over. Sport heeft pret gebracht in het soms wat sombere debat over gezondheid. De vraag blijft hoeveel pret de sport daar zelf van heeft.

Koen Breedveld
Directeur Mulier Instituut