

dS + DONDERDAG 21 SEPTEMBER 2017 - BINNENLAND

(https://dsocdn.akamaized.net/Assets/Images_Upload/2017/09/21/fa96ecf2-9e3e-11e7-bd43-0e2cab545a59.jpg?width=1152&format=jpg)

©

**SLECHTE LUCHT HEEFT GEEN ONMIDDELIJK, WEL
LANGETERMIJNEFFECT OP FITHEID**

Roet doet fietsbonus teniet

Het goede nieuws: luchtvervuiling in het verkeer heeft geen onmiddellijk kwalijk effect op je lichaam. Maar op termijn knaagt roet wel aan de longfunctie van fietsers, leert Vito-onderzoek in Antwerpen.

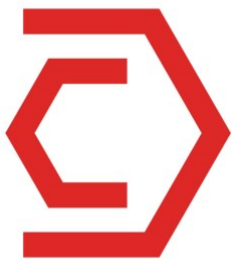
VAN ONZE CORRESPONDENT 'DE FIETS' TOM YSEBAERT

**Stephanie
Oltenfreiter,
deelneemster Vito-
onderzoek
'Sommige plekken
kun je niet
vermijden'**

Lees verder onderaan

**Donald Valkaert,
deelnemer Vito-
onderzoek
'Behalve een glijpartij
nooit
gezondheidsprobleem
gehad'**

Lees verder onderaan



ANTWERPEN | Welk effect heeft de luchtkwaliteit op je lijf als je je dagelijks in het verkeer beweegt? Die vraag stond centraal in het Europese onderzoeksproject Pasta (Physical Activity through Sustainable Transport Approaches), dat door de EU gefinancierd werd.

Het liep in Antwerpen, Barcelona, Londen, Örebro (Zweden), Rome, Wenen en Zürich. 12.000 mensen waren erbij betrokken. De Vlaamse onderzoeksinstelling Vito nam het Antwerpse deel voor haar rekening. Dat bestreek de provincie, niet alleen de stad. Goed voor 1.500 'proefpersonen'. Van hen werden twee jaar lang allerlei gegevens verzameld, het gros via vragenlijsten.

Veertig 'proefkonijnen' uit deze groep werden nog eens extra onderzocht. Ze kregen een batterij sensoren op die een week lang verschillende lichamelijke parameters opmat: bloeddruk, longfunctie, hartritme, reacties van het netvlies (*zie hiernaast*). Tegelijk werd de blootstelling aan roetdeeltjes ('black carbon') gemeten. Zo probeerde Vito na te gaan wat vervuilde lucht doet met iemand die zich dagelijks verplaatst met de fiets.

Goed nieuws

De registratie gebeurde driemaal een week lang, in de zomer, de winter en het tussenseizoen. Hetzelfde gebeurde bij proefpersonen in Londen en Barcelona.

Uit de bevindingen die onderzoekster Michelle Laeremans van Vito gisteren op een congres in het Duitse Mannheim presenteerde, is gebleken dat luchtvervuiling geen onmiddellijke negatieve impact heeft op de lichaamsfuncties. Dat is goed nieuws voor alle bezorgde fietsers.

'Fietsers kiezen best een traject met minder gemotoriseerd verkeer. Dat zal ook aangener en veiliger zijn'

LUC INT PANIS

Vito

Wel speelt er een langetermijneffect. De gunstige invloed die een uur extra fysieke activiteit, in casu fietsen, heeft op de longfunctie, neemt af als de pollutie oploopt. Die wordt zelfs zo goed als nul bij een vervuiling van 2 microgram roetdeeltjes per kubieke meter.

Op kaarten van de Intergewestelijke Cel Leefmilieu (Ircel) zie je dat in de stedelijke gebieden en rond de autosnelwegen de hoogste roetwaarden opgetekend worden, met jaargemiddelden hoger dan 1,5 microgram per kubieke meter. Uitschieters zijn de ringwegen rond Brussel en Antwerpen.

Barcelona het vuilst

‘De slotsom van dit – en ander – wetenschappelijk onderzoek luidt dat fietsen nog altijd gezonder is dan niet-fietsen’, zegt Luc Int Panis van Vito. ‘Zelfs met de huidige luchtkwaliteit. Dat neemt niet weg dat de vaststelling die we deden in verband met roetdeeltjes alle aandacht verdient. Onze aanbeveling aan het beleid is dan ook: blijf fietsen stimuleren, maar werk tegelijk aan een betere luchtkwaliteit in de stad.’

Als je de drie betrokken steden vergelijkt, valt het op dat wie fietst in Barcelona het meest luchtvervuiling slikt, gevolgd door Antwerpen en Londen.

Roet wordt als een van de meest schadelijke onderdelen van het fijn stof beschouwd. Het gaat om restdeeltjes van de verbranding van onder meer benzine, hout en vooral diesel. Om het roet in de lucht terug te dringen kan een overheid dieselmotoren of houtverbranding aan banden leggen. ‘Fietsers kunnen zelf iets doen. Ze kiezen best voor trajecten met minder gemotoriseerd verkeer’, zegt Int Panis. ‘Dat zijn vaak ook de meer aangename en veilige routes. Ik vermoed dat heel wat fietsers dat vandaag al doen.’

Roetdeeltjes kunnen irritatie van de luchtwegen veroorzaken, en worden gelieerd aan een verhoogde kans op astma en hart- en vaatziekten. Dieselroet verhoogt ook het longkankerrisico.



(https://dsocdn.akamaized.net/Assets/Images_Upload/2017/09/21/be662708-9e33-11e7-bd43-0e2cab545a59.jpg?width=1152&format=jpg)

‘Ons bewustzijn over het milieu is nu wel veel groter’, zegt Stephanie Oltenfreiter. © Sebastian Steveniers

STEPHANIE OLTENFREITER, DEELNEEMSTER VITO-ONDERZOEK

‘Sommige plekken kun je niet vermijden’

‘In mijn omgeving keken ze vreemd op van de luchtkwaliteitsmeter rond mijn arm. Zeker toen het apparaat nog geluid produceerde ook.’ En dan zwijgen we nog over de band met sensoren die psychologe Stephanie Oltenfreiter (32) onder haar kleren droeg. Stephanie en haar partner boden zich aan voor het Pasta-onderzoek, uit overtuiging en ook uit bezorgdheid. ‘We wonen in het centrum van Antwerpen en gebruiken nu al zo veel mogelijk de fiets en het openbaar vervoer. Ik werk in Sint-Niklaas en combineer de fiets en de trein om daar te raken. Dan wil je weten hoe het met de lucht gesteld is die je op je weg inademt.’

‘Als je dan ziet dat de vervuiling hoog oploopt op plaatsen zoals de Singel en de Ring dan stemt dat tot nadenken. Die plekken zijn haast niet te vermijden. Of je moet je thuis opsluiten.’

Maar het onderzoek heeft hun gedrag niet veranderd. ‘We fietsen nog evenveel. Ons bewustzijn over het milieu is wel veel groter. We denken twee keer na voor we in de auto stappen. Laat de politici ook eens met zulke sensoren rondrijden, dan zullen zij misschien tot meer besef komen.’ *(ty)*



©

DONALD VALKAERT, DEELNEMER VITO-ONDERZOEK

‘Behalve een glijpartij nooit gezondheidsprobleem gehad’

‘Telkens als ik de Ring overstak, kreeg ik een pak roetdeeltjes binnen. Maar op de rest van mijn traject koos ik rustige eenrichtingsstraten in Antwerpen-centrum en buiten de stad reed ik zelfs een stuk tussen de bomen. Dus waarom zou ik niet meer fietsen?’

Toen hij schoolliep, fietste hij al iedere dag. IT’er Donald Valkaert (30) nam dus als vanzelf de fiets om de acht kilometer van zijn woonplaats Edegem naar zijn Scouts en Gidsen Vlaanderen aan het Centraal Station in Antwerpen te overbruggen. Daar werkte hij toen het PASTA-onderzoek liep. Tegenwoordig heeft hij een job op slechts vier kilometer van huis, een kwartiertje trappen. Gezondheidsproblemen heeft Donald in al die jaren nooit ondervonden.

‘Hooguit ben ik enkele keren op een ijsplek uitgegleden. Maar dat kan ook gebeuren als je stapt. Ik kruis wel eens een weggebruiker met zo’n stofmasker op. Die krijgt misschien minder stof maar ook minder lucht binnen. Is dat dan zoveel gezonder? De grootste piek in fijn stof die mijn metertje aangaf was overigens toen ik ging karten.’ *(lacht)*

‘Wie een stofmasker draagt, krijgt misschien minder stof maar ook minder lucht binnen. Is dat dan zoveel gezonder?’

Als hij één voordeel van de dagelijkse fietspendel mag noemen, dan wel dit: ‘Ik ben ’s ochtends helemaal wakker als ik op kantoor aankom.’ *(ty)*



TOM YSEBAERT

Tom Ysebaert is redacteur binnenland bij De Standaard.

Meer artikels van Tom Ysebaert > (<http://www.standaard.be/auteur/tom-ysebaert>)

LEES MEER



15/09/2017 | ‘Word je nageroepen? Toon je

middenvinger’ (http://www.standaard.be/cnt/dmf20170914_03072968)



12/09/2017 | De snelste bakfietsers van Gent

(http://www.standaard.be/cnt/dmf20170911_03067156)



24/08/2017 | ‘Reflecterende fietsstrook is

veiliger’ (http://www.standaard.be/cnt/dmf20170823_03032145)



15/09/2017 | Chemiereuzen hielden pen vast voor advies over glyfosaat

(http://www.standaard.be/cnt/dmf20170914_03072971)



09/09/2017 | De slag om Borgerhout

(http://www.standaard.be/cnt/dmf20170908_03062139)