

Zeelucht maakt gezonder, toont onderzoek: weekendje Oostende kan al zorgen voor immuniteitsboost

Zeelucht versterkt het menselijke immuunsysteem. Dat is voor het eerst aangetoond door onderzoekers van het Vlaams Instituut voor de Zee, UGent en UAntwerpen. “Belgische kustbewoners hebben statistisch een betere gezondheid.”

Merel Gelders

Gisteren om 03 00

Mensen die aan de kust wonen zijn gezonder. Dat blijkt uit een [nieuw onderzoek](https://biblio.ugent.be/publication/8668184) (https://biblio.ugent.be/publication/8668184) van de UGent, UAntwerpen en het Vlaams Instituut voor de Zee (Vliz). Die bestudeerden voor het eerst hoe ons immuunsysteem reageert op de blootstelling aan zeelucht.

Uit het onderzoek blijkt dat bacteriën uit het opspattende zeewater inwerken op bepaalde receptoren en regulerende factoren van ons lichaam. “Dat suggereert dat een regelmatige blootstelling aan zeelucht lichamelijke reacties, zoals ontstekingen, kan tegengaan”, zegt Maarten De Rijcke, onderzoeker aan het Vliz.

‘Gezonde zeelucht’ is dus geen fabeltje?

“We weten al sinds de oude Grieken en Romeinen dat de zee en de zeelucht een positief gezondheidseffect hebben op mensen en studies tonen nu ook aan dat kustbewoners inderdaad iets gezonder blijken te zijn. Er zijn een aantal mogelijke oorzaken die dat kunnen verklaren. Daarvan zijn er een paar eerder mentaal, dat gaat dan over het aantal sociale contacten dat je hebt en hoe gelukkig je je voelt, maar ook zijn er stimulansen die effect hebben op ons lichaam zelf.”

“De belangrijkste vaststelling in ons onderzoek is dat mariene bacteriën in de zeelucht reacties kunnen veroorzaken van ons menselijk immuunsysteem, ook al zijn het geen ziekteverwekkende bacteriën. Ons immuunsysteem wordt beter getraind aan zee, waardoor de algemene paraatheid ervan in een iets verhoogde staat is. Als er nadien een ziekteverwekkende bacterie in onze longen terechtkomt, is ons lichaam beter in staat om die ziekte te bestrijden.”

Wat is het gezondheidseffect van de kust?

“We wisten al dat wie binnen een straal van 5 kilometer van de zee woont, gezonder en minder gestresseerd is. Nu hebben we voor het eerst kunnen aantonen dat ook Belgische kustbewoners statistisch een betere gezondheid hebben, zowel onder normale omstandigheden als tijdens de coronapandemie. Zij geven ook zelf aan zich gezonder te voelen dan wie meer landinwaarts woont.”

“Uit andere studies bleek dat kinderen die op een boerderij opgroeien een gezondere immuniteit hebben. Dat komt doordat zij blootgesteld worden aan meer bacteriën, wat leidt tot een verhoogde immuniteit. Wij hoopten dat de zee op een gelijkaardige manier bevorderend zou kunnen werken.”

Werkt zeelucht ook genezend?

“De zee is geen medicijn. Wie ziek is, zal niet spontaan genezen door naar de kust te verhuizen. Maar de zee kan wel preventief werken om ziektes te voorkomen.”

Volstaat een weekendje Oostende voor een ‘immuniteitsboost’?

“Voor een stelselmatig verhoogde immuniteit zal een enkel bezoek aan de kust waarschijnlijk niet volstaan. Wellicht krijg je een tijdelijke boost, maar die zal op vrij korte tijd ook weer afnemen. Voor een verhoogde immuniteit, waar de zee bijna als probioticum werkt, moet je regelmatig aan de zeelucht blootgesteld worden.”

“Uit een eerdere Vliz-studie weten we dat een kort bezoek aan de kust wel positief werkt voor de mentale gezondheid, wat ook gunstige gevolgen heeft voor de algemene gezondheid.”

Bron artikel: De Standaard, 13 mei 2024, https://www.standaard.be/cnt/dmf20240513_97484928.

Dit artikel werd gereproduceerd met toestemming van de uitgever, alle rechten voorbehouden. Elk hergebruik dient het voorwerp uit te maken van een specifieke toestemming van de beheersvennootschap License2Publish: info@license2publish.be.