

Het levensverlengende effect van schaken

The Lancet, 14 april 2018: "Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599.912 current drinkers in 83 prospective studies". De laatste in een jarenlange reeks wetenschappelijke artikelen over de gezondheidseffecten van alcohol. Met helaas een weinig bevredigende, maar wel aannemelijke conclusie: alcohol, in welke mate dan ook, is ongezond. Een glas bier of een wijntje betaalt je met een levensverkortend effect van ca. een half uur. Het te verwachten effect van deze publicatie was veel ophef in de media en uiteraard volgde ook al snel de vraag aan de gezondheidsraad en andere instanties om indringender te gaan waarschuwen tegen alcoholgebruik.

Ik denk dat het goed is om te weten dat het gebruik van zelfs weinig alcohol risico's heeft. Te lang is daar om heen gedraaid. Maar ik denk dat het ook goed is om te beseffen dat deelnemen aan het verkeer ook riskant is. Een autoritje van een kwartier heeft ongetwijfeld al een (gemiddeld) levensverkortend effect, door alle risico's waar je tijdens zo'n ritje aan blootstaat. Het zou me niet verbazen als die risico's vergelijkbaar zijn met een of twee biertjes. En dat geldt voor heel wat andere zaken net zo goed. Huishoudelijke klussen zijn bewezen riskant. Naar een voetbalwedstrijd gaan is vast niet zonder gevaar. Een vakantie naar het buitenland boeken is het accepteren van allerlei risico's. En zelfs zoiets onschuldigs als boodschappen doen kan verkeerd uitpakken. Stress in de rij voor de kassa, gesjouw met tassen, op een overvolle fiets naar huis rijden; onderschat het allemaal niet. Leven zonder risico bestaat niet. Thuis blijven met af en toe een wandeling op het woenerf is waarschijnlijk nog de beste optie.

Van de meeste fysieke sporten is bekend dat de levensverlengende en de levensverkortende effecten elkaar zo'n beetje in evenwicht houden. Reden waarom artsen vrijwel altijd groen licht geven voor sportieve ambities. Ze weten heus wel dat een marathon lopen niet zonder gevaar is, maar de lichamelijke en mentale voordelen zijn blijkaar zo groot dat hardlopers geen strobreed in de weg gelegd wordt. Een belangrijk positief en levensverlengend element bij fysieke sporten is de verbranding van extra calorieën, waardoor het lichaam getraind en versterkt wordt. Zou dat ook voor denksporten gelden? Ik zet hieronder in een eenvoudige tabel enkele gegevens terzake op een rijtje.

Type activiteit	Kcal / uur / kg lichaamsgewicht
Op de bank hangen	1
Wandelen	3.5
Hardlopen	11
Schaken (thuis)	1.5
Schaken (competitief)	2

Iemand met een lichaamsgewicht van 100 kg verbruikt tijdens een avondje clubschaken van 20 – 24 uur dus 800 Kcal. Vergeleken met iemand die op diezelfde avond een half uurtje gaat hardlopen en 3.5 uur op de bank zit – verbruik 900 Kcal – of iemand die een wandeling van een uur maakt en 3 uur op de bank zit – verbruik 650 Kcal – is dat zo gek nog niet! Ik durf dus wel te stellen dat schaken een levensverlengend effect heeft.

Kanttekening is wel dat alcoholverbruik tijdens dat schaken dit effect weer teniet doet. Mijn, niet deskundige, taxatie is dat het nadeel van twee alcoholische consumpties ongeveer opweegt tegen het voordeel van een avondje schaken. Ook moet ik wijzen op het gevaar van overdaad. Iemand als Kortsjnoj – hij werd 85 jaar oud – heeft ten volle geprofiteerd van de levensverlengende effecten van competitief schaak. Maar of hij nou een leuker mens werd van die eindeloze competitiedrang is de vraag. Schaken is gezond. Zoveel is wel zeker. Maar overdaad schaadt. Dat ook. Alles met mate: alcohol, beweging en schaken. Dat blijft toch een wijsheid die steeds komt bovendrijven.