

Jan Borms: "Dit is een voorbeeld van hoe onderzoek níét moet verlopen."

Heel wat gymnasten en ouders schrokken zich een hoedje toen in 'Het Laatste Nieuws' een paginagroot artikel verscheen over een twee-eiëge tweeling, waarvan één van beide meisjes duidelijk kleiner en slanker was dan haar zus. Het verschil in ontwikkeling werd toegeschreven aan een doorgedreven gymnastiektraining. Gym-magazine peilde in dit verband naar de mening van Prof. Dr. Jan Borms.

Tweeling uit elkaar gegroeid



Jessica mag groeien, tweelingzus Janine niet

Gym-magazine: In welke mate speelt lichaamsbouw in het algemeen een rol bij sport?

Jan Borms: Het is al langer bekend dat er een verband bestaat tussen lichaamsbouw en prestaties. In de literatuur is beschreven hoe bepaalde lichaamstypes samengaan met bepaalde sportprestaties. Er bestaan zelfs zogenaamde 'clusters' van type-atleten binnen een sporttak. Denk bijvoorbeeld maar aan de verschillende atletiekdisciplines. In tennis bijvoorbeeld speelt de lichaamsbouw dan weer een minder grote rol. Meisjes in Artistieke Gymnastiek zijn gekenmerkt door een kleine lengte, laag gewicht, minimale vetdempels en een goede spier- en botontwikkeling.

Als men kiest voor een bepaalde sport - gymnastiek in dit geval - en men beschikt niet over de ideale fysiek, dan is er ook geen kans meer om zich tot een topgymnaste te ontwikkelen. Dura lex sed lex, zeg maar.

Gym: Er is een duidelijk verschil in lichaamsbouw bij de Engelse tweeling. De meisjes bevinden zich nog in de puberteit...

Jan Borms: De puberteit is inderdaad een kritische levensfase die zich kenmerkt door dramatische lichaamsverandering, zowel qua groei als sexuele ontwikkeling. Die veranderingen die op dat ogenblik in het lichaam optreden zijn niet gunstig, voor welke sport dan ook. In het topturnen is op dit vlak vetontwikkeling en vroegrijpheid niet gunstig voor prestaties. Het is dus evident dat het kiezen wordt: met een dik lichaam worden fysieke prestaties niet bevorderd! Vermageren, of beter nog, het lichaamsgewicht onder controle

houden is op zichzelf niet onethisch. Meer zelfs, voor een groot deel van de bevolking is dit zelfs een aanrader, gezien de trend tot toename van lichaamsgewicht en vet in de bevolking en de samenhang met een hele rits zogenaamde beschavingsziekten. Diëten of opzettelijk gewicht willen verliezen om de puberteit uit te stellen is uiteraard ethisch onaanvaardbaar, maar wáár gebeurt dit? Er is in dat verband in het verleden al veel gespeculeerd, maar wáár komt die informatie toch vandaan?

Gym: Wat zegt de wetenschap hierover?

Jan Borms: Tot nog toe is er geen wetenschappelijk bewijs dat intense sportbeoefening de eerste maandstonden (menarche) zou uitstellen of vertragen, laat staan de maturiteit zou vertragen! In ons vakgebied spreken we trouwens over 'late maturiteit' in plaats van vertraagde maturiteit. Juist omdat de term 'vertraagd' een oorzaaklijk verband suggereert waar helemaal geen bewijs voor is.

Het voorbeeld van de Engelse tweeling is een copybook-voorbeeld van hoe 'onderzoek' - en ik gebruik die term voorzichtig - niet moet verlopen: het ging ten eerste niet om een eeneiëge tweeling, hoeveel lichaamsbeweging had het andere meisje precies, hoe verliep het menstruatiepatroon van de moeder en de beide grootmoeders, enz.

Studies wijzen uit dat er een mogelijk verband is tussen het laat optreden van de maandstonden en zeer intense training (bv 150 km. lopen per week). Men trekt in het bewust artikel wel terecht de aandacht op het verband tussen het laat optreden -los van de sport- van de eerste maandstonden en latere botontkalking. We hebben op dit ogenblik echter te weinig lange-termijn-gegevens om met zekerheid te kunnen zeggen dat de maximale piek van botopbouw en botmineralisatie die gewoonlijk tijdens de jeugdijaren bereikt wordt, níét zou bereikt worden juist omdat er tijdens de jeugdijaren zo intens getraind is. Wetenschappers moeten deze zaken onderzoeken, journalisten hebben de plicht te rapporteren waar nodig, maar moeten niet speculeren of zélf onderzoeker spelen.

Gym: Wat is hierin de rol van de ouders/trainers?

Jan Borms: Ik heb al herhaaldelijk gewezen op de verantwoordelijkheid bij ouders en trainers. Zij moeten nauwlettend toezien op mogelijk afwijkend eetgedrag bij hun dochters/turnsters. Hier ligt ook mijn grote kritiek op de in het algemeen knappe, maar te magere SRG-turnsters. Anorexia en boulemie vormen een sluimerend gevaar waar we zeker niet blind voor mogen zijn. Het is jammer dat turnen altijd de zondebok is. In Duitsland bijvoorbeeld is de sport bijna een genadeslag toegebracht door de slechte berichtgeving in de pers. Het is ook een van de weinige sporten met een leeftijdsbeperking. Volgens toptrainer Bela Karoly ook een kans voor bedrog, speculatie enzovoort. Toch noteerden we op de Olympische Spelen een toegenomen gemiddelde leeftijd van de turnsters en die ontwikkeling (verlengen van de carrière) oudere Olympische kampioenen kan alleen maar gunstig genoemd worden.

