

*'We kunnen er niet
meer omheen:
natuur is gezond'*

Jolanda Maas onderzoekt verband tussen gezondheid en groen
in de leefomgeving

expert:

Sociologe Jolanda Maas/

‘Hoe meer natuur er is in de woonomgeving, des te gezonder mensen zich voelen’, concludeert Jolanda Maas halverwege haar promotieonderzoek. Daarmee is weer een stukje wetenschappelijk bewijs geleverd voor de relatie tussen groen en gezondheid. Hoe sterk de relatie is en wat de achterliggende mechanismen zijn, is nog niet bekend. De zoektocht gaat door.

■ ‘Niemand zal ontkennen dat natuur goed voor je is. Als ik vertel over mijn onderzoek krijg ik van mensen altijd de reactie dat ze allang weten dat groen goed is voor de mens. Maar wetenschappelijke bewijzen daarvoor zijn er maar heel weinig’, zegt sociologe Jolanda Maas van het Nederlands Instituut voor onderzoek van de Gezondheidszorg (Nivel). Zij toonde dit jaar aan dat er een sterke relatie is tussen gezondheid van mensen en een natuurlijke omgeving, zoals stadsparken en bossen. Het Journal of Epidemiology and Community Health publiceerde haar resultaten.

Vitamine G

Het onderzoek van Maas valt binnen het door NWO gefinancierde onderzoeksprogramma Vitamine G. De relatie tussen groen en gezondheid staat centraal in dit programma, dat wordt uitgevoerd door Alterra en het Nivel. ‘Vitamine G is een antwoord op de toenemende verstedelijking’, licht Maas toe. ‘De afgelopen vijftien jaar is de bebouwing met twintig procent toegenomen. Dat gaat ten koste van het groen. Iedereen zou de mogelijkheid moeten hebben om in de natuur te kunnen bijkomen van de dagelijkse drukte. Maar mensen moeten steeds verder reizen om bij een groene plek te

komen.’ De onderzoekers willen weten of deze ontwikkeling gevolgen heeft voor de gezondheid. De verschillende deelprojecten richten zich op onder andere de gezondheidsvoordelen van volkstuintjes en het effect van stedelijk groen op gezondheid en welzijn. Maas kijkt daarentegen vooral naar de algemene relatie tussen groen en gezondheid. Daarvoor gebruikte ze landelijke gegevens van 280.000 mensen die een korte vragenlijst invulden, over onder andere hoe gezond zij zich voelen. De antwoorden koppelde ze aan een bestand met gegevens over de hoeveelheid groen in hun woonomgeving. ‘Hoe meer agrarisch groen, grote stadsparken of natuurlijk groen in de vorm van bos of heide mensen in hun woonomgeving hebben, des te gezonder voelen zij zich. Ik heb niet aangetoond dat ze ook daadwerkelijk gezonder zijn’, benadrukt Maas. Een vraag die Maas vaak hoort, is of het door haar gevonden verband niet ontstaat omdat het de rijkere mensen zijn die in een groene omgeving gaan wonen, die zich sowieso al gezonder voelen. ‘Maar dat soort oorzaken hebben we uitgesloten door allerlei kenmerken die gerelateerd zijn aan de economische status van de mensen, mee te nemen in het onderzoek. We hebben gekeken naar zowel

platteland als stad, naar oud en jong, en naar hoge en lage opleidingsniveaus. In alle gevallen blijkt de hoeveelheid groen in de woonomgeving een positieve relatie te vertonen met de ervaren gezondheid van mensen. Dus ook mensen met een lager opleidingsniveau voelen zich gezonder in een groenere buurt.’

Stressvermindering

Nu ze heeft aangetoond dat er een relatie tussen gezondheid en een groene omgeving is, zal Maas zich de komende twee jaar richten op de mechanismen die het verband kunnen verklaren. ‘Er zijn verschillende ideeën over de mogelijke verklaring. Zo is aangetoond dat alleen het kijken naar groen al kan leiden tot herstel van aandachtvermoeidheid en stressvermindering. Ook is jaren terug al experimenteel aangetoond dat patiënten die uitkijken op een groene omgeving sneller herstellen van een operatie dan patiënten die uitkijken op een muur.’ ‘Ik ga nu met behulp van epidemiologisch onderzoek naar het vraagstuk kijken. Oftewel, voelen mensen zich gezonder met meer groen in hun omgeving omdat groen kan leiden tot stressvermindering?’ Ook beweging kan een rol spelen. Alterra liet in oktober al zien dat het aantal kinderen met overge-

wicht in wijken met groen vijftien procent lager ligt dan in wijken zonder groen. ‘Ik wil nu onderzoeken of dit verklaard kan worden doordat mensen met meer groen in hun woonomgeving meer bewegen.’

Een derde mechanisme dat Maas onder de loep neemt, is de mogelijke toename van sociale contacten. ‘Bankjes in parken nodigen uit tot gesprekjes. Dit soort sociale contacten kunnen de gezondheid bevorderen.’

Hoeveel groen er in de omgeving moet zijn voor een positief gezondheidseffect, is wetenschappelijk nog niet precies te zeggen. ‘Het liefst zou ik een kostenplaatje maken van bijvoorbeeld de afname van het aantal mensen met gezondheidsproblemen zoals burnout en overgewicht door een bepaalde toename van het groen. Ik kan nu alleen nog maar zeggen dat de relatie er is.’ Maar dat betekent wel dat natuur niet zomaar een onbezonnen invulling van ruimte zou moeten zijn. ‘Het is meer dan een luxeproduct. We kunnen er niet meer omheen: natuur is gezond. Gemeenten zouden daar meer rekening mee moeten houden bij het inrichten van woonwijken.’ <