

Medicatie zelden zinvol bij preventie hartziekten

BRUSSEL • Als je hart- en vaatziekten wilt voorkomen bij nog gezonde mensen die risico lopen (primaire preventie), is stoppen met roken een must. Medicatie is zelden zinvol, gehypte voedings-supplementen zoals omega 3-vetzuren zijn dat evenmin. Dat stelt het Federaal Kenniscentrum voor de gezondheidszorg.

DOOR NATHALIE CARPENTIER

Het rapport dat het Kenniscentrum opmaakte samen met de huisartsenvereniging Domus Medica laat er weinig twijfel over bestaan. "Er zijn doeltreffende interventies om hart- en vaatziekten te voorkomen bij nu nog gezonde mensen, maar de implementatie ervan laat bij ons te wensen over", verduidelijkt hoofdauteur Chris De Laet. "Er zijn veel mensen met een relatief laag risico die worden overbehandeld met medicatie, terwijl mensen met een intermediair risico

worden onderbehandeld."

Dat is niet per definitie een vingerwijzing naar de huisartsen, aldus De Laet. "Vaak zijn het ook ongeruste patiënten met een laag risico die om medicijnen vragen bij hun huisarts. Dat gaat dan vooral over cholesterolverlagers of statines. Sommige huisart-

KENNISCENTRUM:
Enkel voor mannen boven de zestig met hoog risico zijn veelbesproken cholesterolverlagers effectief

sen worden er ook moedeloos van. Stoppen met roken is het beste advies, maar patiënten zetten die stap maar zeer moeizaam."

Toch is de situatie relatief duidelijk. De Laet: "Mensen met een laag risico op hart- en vaatziekten hebben amper gezondheidswinst te verwachten van medicatie. Bij de intermediaire groep met een risico tussen 5 en 10 procent om binnen tien jaar te overlijden aan een hart- of vaataandoening is alleen een lage dosis aspirine kosteneffectief."

Het gebruik van vrij dure cholesterolverlagers of statines levert veel te weinig gezondheidswinst op in vergelijking met de prijs die ervoor gevraagd wordt, stelt het rapport vrij scherp. "Enkel voor de beperkte groep van mannen boven de zestig jaar met een hoog risico op hart- en vaatziekten zijn statines kosteneffectief en enkel op voorwaarde dat de prijs voor een jaar niet meer dan 90 euro bedraagt. Dat is de laagste prijs waarvoor je statines nu kunt krijgen."

Het kenniscentrum beveelt een grondige

maatschappelijke discussie over het onderwerp. "De vraag is niet of mensen statines mogen nemen, wel of de maatschappij daarvoor moet betalen. We moeten ons afvragen wat we met het beperkte beschikbare geld willen doen. Het nagestreefde cholesterolniveau bij een behandeling met statines ligt lager dan het gemiddelde niveau bij de bevolking. Toch een beetje vreemd dat je dat definieert als ziekte."

Ook het nut van erg populaire en massaal gepropageerde voedingssupplementen wordt in twijfel getrokken. "Voedingssupplementen zoals vitamines, omega 3-vetzuren of fytoosterolen die vandaag actief gepromoot worden, zijn geen alternatief voor gezonde voeding. Op de etiketten staan vaak formuleringen zoals 'wetenschappelijk bewezen', maar vandaag is enkel bekend dat ze het cholesterolgehalte kunnen doen dalen, niet dat ze ook maar enig effect hebben op het verminderen van hart- en vaatziekten. Dat wordt op zijn minst betwijfeld."

Oorzaak rekenstoornis ontdekt in hersenkwab

MAASTRICHT • Onderzoekers van de Universiteit Maastricht en het University College in Londen hebben ontdekt welk gebied in de hersenen verantwoordelijk is voor dyscalculie, de cijfervariant van dyslexie. Het betreft de 'rechterparietaalkwab', een gebied aan de rechterachterkant van het hoofd. Dat meldt de Universiteit Maastricht. Ongeveer 5 procent van de bevolking heeft last van dyscalculie. Deze mensen hebben moeite met cijfers. Dit kan negatieve gevolgen hebben voor bijvoorbeeld tellen, rekenen en klok kijken. Ook hebben kinderen met dyscalculie vaak moeite met het tempo op school.

Het onderzoek heeft aangetoond dat dyscalculie veroorzaakt wordt door een specifieke afwijking in een bepaald gebied van de hersenen. Tot nu toe berustte informatie over de aandoening nog grotendeels op aanames, meldt de Universiteit Maastricht.

De nieuwe kennis is volgens de onderzoekers een belangrijke stap in de diagnose en behandeling van de rekenstoornis.

Rafaëla van sensOtheque over sadomasochisme voor intellectuelen

'Macht en onmacht zijn heerlijke kruiden voor je seksleven'

In de sensOtheque, een nieuwe webgids voor verfijnde 'literotica, cinerotica & bedroom arts', wordt vrijen weer een kunst, een spel, een zoete oorlog. De vrouw achter de sensOtheque is Rafaëla.

DOOR TINA DE GENDT

GENT • De tweede waarin u dit leest, klikken er wereldwijd 28.258 surfers naar een pornosite. Duizenden mensen op zoek naar opwinding en lust. Maar het kan ook anders. Ook op het net.

We ontmoeten Rafaëla toepasselijk in het fluwelen decor van jazzbar de Hotsy Totsy in Gent. Rafaëla, want zo laat ze zich noemen als het over de sensOtheque gaat, is lang niet alleen de 'virtuele courtesane' die ze voorstelt, maar daarnaast ook een beminnelijke, zelfbewuste en sterke jonge vrouw die weet wat ze wil en zich daar niet voor schaamt. Een feministe pur sang, zou je denken, ware het niet dat ze seksuele onderwerping aanprijst.

Maar het gaat niet over haar, benadrukt ze. "Ik ben slechts een klein deeltje van de huidige revolutie in de erotiek." Heel toevallig raakte ze enkele jaren geleden in de ban van de erotische nouvelles, vooral vanuit haar literaire achtergrond. "Ik kan niet precies zeggen waarom, maar mijn eigen schrijfsels kwamen meestal neer op liefde en lust. Ik raakte erdoor gefascineerd en begon er steeds meer over op te zoeken. Zo leerde ik *L'histoire d'O* kennen (een legendarische roman uit 1954 waarin een Parijse modeontwerpster zich door haar minnaar laat vastketenen, slaan, blinddoeken, piercen, maskeren en constant beschikbaar moet zijn voor vaginale, orale en anale seks, TDG).

"Blijkbaar - en daar ben ik me pas later van bewust geworden - was er rond die tijd nog een pak andere mensen die geïnspireerd raakten door *L'histoire d'O*. Plots had je Amélie O, La Fille d'O, Bar d'Oh, Pia Fraus. Het was als een sensuele golf door Vlaanderen van vrouwen die in dezelfde sfeer heil en geil zochten. Sindsdien liep ik met het idee rond een virtuele sensOtheque op te richten: een biblio- en videotheek voor sensualiteit en erotiek. Nu het er eindelijk van gekomen is, merk ik dat er nog heel veel vraag naar is."

Is er dan nog niet genoeg erotiek op het internet?

"Niet op die manier. Er is wel veel te doen omtrent huis-, tuin- en keukenerotiek. Misschien juist omdat de huisvrouwenerotiek zo alledaags is, dat ze ons niet meer

opwindt. Je kunt voor een erotische avond met je partner natuurlijk naar *Open en bloot* of *Sex Inspectors* kijken, maar of je seksleven daarvan beter wordt, zou ik niet durven te zeggen. Die hele openheid over seks maakt het misschien juist minder spannend.

"Begrijp me niet verkeerd. De eerste seksuele ontvoogdingsgolf van de vrouw heeft goed werk geleverd. Het is dankzij de Upper at Homeparty's en dergelijke dat het aanvaard is om als vrouw met erotiek bezig te zijn en dat de meeste mannen nu weten wat voor- en naspel is, maar daar zijn we voorbij. Nu is het tijd voor de tweede golf."

Wat houdt die dan in?

"Ze gaat terug op *L'histoire d'O*. Maar het hoeft natuurlijk niet altijd over sadomasochisme te gaan. Het leuke zit hem in de details. In de maskertjes en de boudoirs, de kastelen en de kostuums. De hele sfeer van de boudoirromantiek is enorm opwindend."

Het kostuumdramagenre in de erotiek dus?

"Zoiets ja. Maar het gaat natuurlijk over veel meer dan dat. Tegenwoordig komt er ook veel *mindfucking* in voor. Macht en onmacht zijn heerlijke kruiden voor je seksleven."

Maar ook gevaarlijke kruiden. De grens met misbruik is toch niet zo ver af?

"Dat klopt. Spelen met macht is erg gevaarlijk, vandaar dat het ook zo leuk is. Er zijn natuurlijk dingen die niet door de beugel kunnen. Met kinderen, dieren of ouderen bijvoorbeeld. Maar zolang het spel voortkomt uit wederzijdse passie van partners tegenover elkaar, denk ik dat je zo ver kunt gaan als je wilt. Het moet gaan om vrijwillige onderwerping."

Dan nog. De bekendste verhalen over onderwerping zijn eigenlijk intriest of lopen op zijn minst slecht af. Zoals Gordon van Edith Templeton, Overgave van Toni Bentley, Turks fruit van Jan Wolkers of Mieke Maaikes obscene jeugd van



■ Rafaëla: 'SensOtheque is een kwalitatieve biblio- en videotheek voor sensualiteit en erotiek. Van wat tegenwoordig op tv te zien is, wordt je seksleven niet bepaald beter.'

Louis Paul Boon.

"Oh, maar er zijn er ook genoeg die goed aflopen hoor. Denk bijvoorbeeld aan de film *Secretary* van Steven Shainberg: daarin kiezen twee mensen heel bewust voor een sadomasochistische relatie.

"Maar ik begrijp wel wat je bedoelt. Een deel van de mensen die zich aangetrokken voelen tot machtsspelletjes, doet dat vanuit een complex of een trauma, zowel mannen als vrouwen. Ik vrees dat dat onvermijdelijk is, maar ik hoop er toch op dat dat slechts een klein onderdeelje van mijn publiek is."

Wat is dan de hoofdbrok van uw publiek?

"Het klinkt misschien vreselijk arrogant, maar ik heb de indruk dat die *Histoire d'Ode* erotiek voor de intellectuelen is. Als ik afga op de mensen die mijn website bezoeken, merk ik dat het vaak hoogopgeleiden zijn

RAFAELA:
Mede dankzij de Upper at Homeparty's weten de meeste mannen nu wel wat voorspel is

met een goede baan. Ze zijn niet allemaal op zoek naar masochisme hoor, maar naar de verfijndere, esthetischere kant van de erotiek."

Porno voor vrouwen dus?

"Daar zit je fout. Die hele splitsing tussen mannelijke en vrouwelijke pornografie is volgens mij erg synthetisch. Ik ken evenveel vrouwen die van zogenaamde vrouwonvriendelijke porno houden als ik mannen ken die van literotica houden. Voorlopig komen ook evenveel mannen als vrouwen naar de website kijken.

"Ik merk wel dat nog veel mensen beschaamd zijn tegen hun partner op te biechten dat ze erotische nouvelles lezen. Ik begrijp het ook wel. Geheimhouding maakt het des te spannender.

"Ik wil met mijn website ook niet heel Vlaanderen bekeren. Maar de mensen die er open voor staan, weten mij wel te vinden.

www.sensOtheque.com
sensOtheque.blogspot.com