



Illustratie: Hanz Boeykens

Mythes doorgeprikt

Gezondheid in de media

Porno kijken leidt tot een scheiding, brood maakt u dik en urine helpt bij een kwallenbeet. Althans dat beweren mediakanalen waar zo'n 90 % van de Belgen zijn gezondheidsinformatie haalt. Maar hoe weet u of wat u leest wel betrouwbaar is?

Birgit Janssen – Gitte Wolput

Te veel porno is dodelijk voor koppels, kopte het Franse gezondheidsmagazine Top Santé deze zomer. Kijkt één van de partners te veel naar porno dan, zou het risico op een scheiding maar liefst tot 11 %

toenemen. Wetende dat een aanzienlijk aantal Belgen wel eens naar porno kijkt, is dat best een verontrustend cijfer. Een kritische blik leert echter dat er van heel dit verhaal weinig aan is. Evenmin is het bewezen dat seldere uw bedprestaties

verbetert of dat granaatappels veroudering tegengaan. Hoewel wij al jaar en dag streven naar correcte gezondheidsinfo, is er dus duidelijk nog werk aan de winkel. Dat bewijst ook het feit dat de Christelijke Mutualiteit recent

de campagne “Foute informatie schaadt de gezondheid” lanceerde. Wij leren u hoe u het kaf van het koren scheidt.

Kijk naar de bron

Leest u een gezondheidsnieuwtje in de krant of op een website, dan is het belangrijk om na te gaan waar de info vandaan komt. Top Santé baseerde zich naar eigen zeggen op een studie die was voorgesteld op een conferentie van de American Sociological Association (ASA) en gepubliceerd in het medisch vakblad Phys.org. Klinkt erg betrouwbaar op het eerste gezicht. Ware het niet dat Phys.org geen medisch vakblad is, maar een Britse nieuwswebsite. Er was ook helemaal geen sprake van de publicatie van het hele onderzoek, enkel van een nieuwsbericht. Ook een voorstelling op een congres geeft u in feite weinig garanties over de betrouwbaarheid van de informatie. De meeste onderzoeken die daar aan bod komen, zitten immers nog in een prille beginfase en zijn nog niet beoordeeld door andere experts uit het veld. Zo ook de studie waar Top Santé over spreekt. De échte bron van hun artikel is het persbericht dat ASA naar aanleiding van die conferentie de wereld instuurde. Zo'n persbericht kan op zich een goede bron zijn, al verwachten wij wel dat journalisten ze met een kritisch oog verwerken. Onderzoekers durven hun resultaten immers in een mooier daglicht te plaatsen om de kans te verhogen dat hun studie onder de aandacht wordt gebracht.

Kijk uit voor veralgemening

Maar niet enkel onderzoekers durven van het rechte pad af te wijken voor aandacht. Ook journalisten kiezen meer dan eens voor een sensationele titel, laten bepaalde informatie achterwege of zetten het verhaal naar hun hand om de aandacht van de lezer te kapen. Wees daarom steeds op uw hoede wanneer u een veelbelovende titel leest. U hebt bijvoorbeeld ongetwijfeld al wel eens ergens een titel zoals “Middel tegen kanker ontdekt” gelezen. Leest u verder, dan blijkt het om een onderzoek in

Checklist voor betrouwbaarheid

Wat is de boodschap? Laat u niet misleiden door een ronkende titel. Die wordt in het artikel doorgaans genuanceerd. Lees steeds het volledige artikel.

Waar leest u de informatie? Kies voor betrouwbare bronnen zoals Test Gezond, onze website of www.gezondheidwetenschap.be.

Hoeveel proefpersonen namen deel? Hoe groter de studie, hoe betrouwbaarder de resultaten. Geregeld rapporteren kranten en tijdschriften echter over studies op amper 30 personen.

Wanneer werd het artikel geschreven? Gaat het om een recent artikel/onderzoek? De wetenschap staat immers niet stil. Controleer ook in welke fase het onderzoek zich bevindt.

Werd het onderzoek uitgevoerd op mensen? Resultaten van onderzoeken op dieren (bv. ratten), worden vaak meteen doorgetrokken naar mensen. Geregeld ten onrechte.

een beginfase waarvan men hoopt dat het binnen X aantal jaren resultaat zal opleveren.

In ons voorbeeld van Top Santé werd bijvoorbeeld losjes omgesprongen met de beschikbare informatie. Het persbericht van ASA bevestigde immers dat er een verband was gevonden tussen het doormaken van een echtelijke scheiding en beginnende pornokijkers. Met andere woorden de personen die in het jaar voorafgaand aan de studie geen porno keken en daar tijdens de studie wel mee zijn gestart. Er wordt dus niets gezegd over wie daarvoor al porno keek en al zeker niet over veelgebruikers ...

Causaal verband?

Dat er een verband wordt gevonden, betekent niet automatisch dat dat verband oorzakelijk is. Het is perfect mogelijk dat er nog een derde, verborgen factor in het spel is. Misschien is in ons voorbeeld één van beide partners verliefd geworden op iemand anders, waardoor er een scheiding in de lucht hangt. Los daarvan kan die nieuwe verliefdheid diens lustgevoelens hebben aangewakkerd, wat maakt dat hij/zij naar porno is beginnen kijken. Of misschien is het gevonden verband gewoon puur toeval. Net zoals het verband tussen scheidingen en margarineconsumptie in de Amerikaanse staat Maine ook puur op toeval berust.

Eén studie volstaat niet

Bovendien gaat het hier slechts om één onderzoek. Studies omtrent de relatie tussen porno en huwelijkstevredenheid wijzen niet allemaal in dezelfde richting. Integendeel. Kort voor de publicatie van het artikel in Top Santé toonde een andere studie aan dat vrouwen die vaker naar porno kijken net méér huwelijkskwaliteit zouden hebben. Leest u voortaan een gezondheidsnieuwtje in de krant of op internet, overloop dan de checklist die u hiernaast vindt. Meer informatie omtrent kritisch omspringen met gezondheidsinfo alsook enkele ludieke filmpjes vindt u op www.cm.be/gezondheidsinfo. ❤️