



FOTO ISTOCK

'Eenzaamheid is twee keer zo dodelijk als alcohol'

Dat zei psychiater Manfred Spitzer in *Trouw*.

De aanleiding

Dagblad *Trouw* interviewde een week geleden de Duitse psychiater Manfred Spitzer over zijn nieuwe boek: *Eenzaamheid: de niet erkende ziekte*. Het verschijnt in januari. „Hier zijn 148 studies samengevat”, zei Spitzer, wijzend naar een staafgrafiek. „Het laat zien hoe dodelijk dingen als alcohol, roken en fijnstof zijn in onze westerse samenleving.” Het staafje van eenzaamheid is het hoogste, schrijft de journalist. „Eenzaamheid is 20 procent dodelijker dan roken en dubbel zo dodelijk als drinken.” Dit checken we.

Waar is het op gebaseerd?

In zijn boek legt Spitzer uit dat eenzaamheid leidt tot stress, en chronische stress tot aandoeningen als een verhoogde bloedsuikerspiegel of hartritme stoornissen. Die verhogen het risico op infectieziekten en kanker. Eenzaamheid leidt bovendien vaak tot ongezond gedrag.

De staafgrafiek waarnaar Spitzer verwijst, is gebaseerd op een meta-analyse uit 2010 van 148 studies. Hierin zijn 308.849 mensen gevolgd over een periode van gemiddeld 7,5 jaar. De auteurs vonden een verhoogde kans op overleven van 50 procent bij 'sociale integratie' en zetten dit effect af tegen andere dingen die het risico op sterven verhogen, zoals alcohol.

Hoe je zulk onderzoek doet, legt Spitzer in zijn boek uitvoerig uit. Je vraagt aan heel veel mensen hoe eenzaam ze zijn en het liefst maak je daarbij onderscheid tussen het objectieve sociale isolement (de grootte van iemands netwerk) en de subjectief beleefde eenzaamheid. Na enkele of tientallen jaren tel je het aantal doden. Onderzoekers gebruiken vaak data uit medische studies die ze vergelijken met sterfteregisters.

En, klopt het?

„We weten dat niet-eenzame mensen ongeveer vier jaar langer leven dan eenzame mensen”, zegt Theo van Tilburg, hoogleraar sociologie aan de

Vrije Universiteit en gespecialiseerd in eenzaamheid. „Een fors verschil.”

Spitzer heeft de conclusie van de meta-analyse uit 2010 correct overgenomen, maar Van Tilburg heeft methodologische bezwaren bij de studie. „Het risico op sterven bij eenzaamheid wordt hier vergeleken met andere risicofactoren, zoals alcohol. Maar de gegevens over die risicofactoren komen uit andere onderzoeken - en die kun je niet zomaar met elkaar vergelijken.”

Zo maakt het nogal wat uit welke groepen zijn bevraagd, zegt hij. Twee verschillende studies kunnen over volstrekt andere groepen gaan. „In Amsterdam is er bijvoorbeeld een hoger risico op eenzaamheid, omdat er veel alleenstaanden wonen.”

Nog belangrijker, zegt hij, is dat de studie niet heeft gecorrigeerd voor het gegeven dat eenzamen vaak ook een hoger alcoholgebruik hebben.

De onderzoekers hebben de studie in 2015 herhaald. Die studie noemt Van Tilburg veel beter: „Kennelijk was er toen een betere reviewprocedure.”

Spitzer is in de betreffende passage in het boek zelf ook uit de bocht gevlogen, zegt Van Tilburg, die de verdere uitleg overigens wel „zeer secuur” noemt. „Hij is aan het rommelen met kansverhoudingen, kansen - 'odds' in het Engels - en procenten. Hij had moet kijken naar een verschil in procentpunten. Nu komt hij tot een dramatisch getal. Het verschil tussen eenzamen en niet-eenzamen is aanzienlijk, maar niet zó groot. Alsof je tegen een roker zegt: de kans dat u binnen 7,5 jaar overlijdt, is 49 procent groter dan bij uw niet-rokende vriend. Die uitspraak kun je niet doen.”

Conclusie

De stelling dat eenzaamheid twee keer zo dodelijk is als alcohol, is gebaseerd op een oneigenlijke vergelijking tussen onderzoeken. 'Twee keer zo dodelijk' past daarbij onvoldoende bij de cijfers. Daarom beoordelen we de uitspraak als **ongefundeerd**.

Mirjam Remie