

Zo belangrijk is bewegen!

(intro)

Genoeg bewegen is een van de beste dingen die je voor je gezondheid kunt doen. Wat doet beweging voor je, hoeveel is genoeg en wat voor soort beweging is het beste?

(platte tekst)

Op het moment dat ik dit schrijf, zet de glazenwasser net z'n ladder tegen de gevel en klimt snel omhoog. Een gespierde arm stopt de trekker in de emmer en sopt het raam. Niet alleen mijn raam, maar ook dat van de onder- boven- en zijburen. Niet alleen bij deze flat maar ook die ernaast. Deze man krijgt duidelijk genoeg beweging. Ondertussen beweeg ik m'n vingers over het toetsenbord en neem af en toe een slok water. Een anti-rsi-programma houdt in de gaten dat ik regelmatig pauzeer en van houding verander. Aan het eind van de dag, neem ik me voor, ga ik een rondje skaten. Leuk, maar ook broodnodig om aan m'n dagelijkse portie beweging te komen.

Wat beweging voor je doet

Toegegeven: het beroep van glazenwasser heeft zo z'n risico's, maar de lichaamsbeweging is absoluut een pré. De lijst positieve effecten van lichaamsbeweging is indrukwekkend. Lichaamsbeweging verkleint de kans op diabetes (suikerziekte), te hoge bloeddruk, bepaalde vormen van kanker en verlengt de levensduur. Niet of onvoldoende bewegen is de belangrijkste risicofactor voor hart- en vaatziekten: zelfs méér dan roken en overgewicht. Lichaamsbeweging verbetert de houding, versterkt de rug, draagt bij aan de gezondheid van botten, spieren en gewrichten, verkleint de kans op artritis en stelt oudere mensen in staat langer zelfstandig te blijven. Verder helpt beweging sneller te herstellen na bevalling of ziekte, vermindert het premenstruele klachten, krijg je er energie van en houd je je lichaamsgewicht er beter mee onder controle.

Door geregeld te bewegen kan het lichaam beter functioneren. Niet zo gek als je bedenkt dat mensen zijn gebouwd om te bewegen. Met name het hart- en vaatstelsel profiteert ervan, maar ook het immuunsysteem: wie voldoende beweegt, is minder vatbaar voor ziekten als verkoudheid en griep. Beweging levert ook een betere conditie op. Met andere woorden: de dagelijkse dingen maken je minder snel moe. Verder draagt beweging bij aan verandering in levensstijl. De behoefte aan sigaretten wordt er bijvoorbeeld door verminderd. En je gaat er beter door slapen.

Maar de voordelen van bewegen gaan verder dan de lichamelijke gesteldheid: ook de geestelijke conditie verbetert. Beweging vermindert stress en dat maakt het gemakkelijker om te gaan met tegenslagen en onverwachte situaties. Beweging zorgt ook voor een lekker gevoel: na twintig tot dertig minuten flink bezig zijn maken de hersenen morfine-achtige stoffen, endorfinen, aan. Bovendien laat beweging het zelfvertrouwen stijgen: niet alleen omdat je bezig bent een goed voornemen tot uitvoering te brengen, maar ook omdat je er een sterker, gespierder en vaak ook slanker lichaam door krijgt. Sporten met anderen zorgt voor de nodige sociale contacten.

Natuurlijk kun je ook overdrijven. Te lang en te veel bewegen maakt vooral moe en vergroot de kans op blessures. Hoogleraar Bewegingswetenschappen Peter Hollander van de Vrije Universiteit zegt hierover: "Met name de gewrichten zijn kwetsbaar. Daarom is het niet verstandig van nietsdoen over te gaan op zeven dagen in de week hardlopen." Geleidelijk opbouwen en luisteren naar je lichaam is het motto. De kans op overbelasting wordt kleiner door afwisseling in te bouwen. Verder brengen bewegingsvormen als wandelen, fietsen of tuinieren minder risico's met zich mee dan sporten als skiën en voetballen. Maar zelfs daarbij zijn de gezondheidsvoordelen groter dan de -nadelen.

Hoeveel is genoeg?

De zogenaamde Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) geeft aan hoeveel je minimaal zou moeten bewegen met het oog op de gezondheid. Daarvoor is het is niet per se nodig aan sport te doen: tuinieren, fietsen, wandelen en zelfs de ramen lappen of stofzuigen zijn ook prima. De normen zijn aangepast aan leeftijd en erop gebaseerd dat je circa 200 calorieën meer verbrandt dan in rust.

Jongeren (5 tot 18 jaar) hebben de meeste beweging nodig: zowel voor de lichamelijke ontwikkeling als die van de hersenen. De NNGB adviseert voor deze groep elke dag minstens een uur matig intensieve beweging, waarvan twee keer in de week gericht op het verbeteren of handhaven van de fitheid. Als matig intensief gelden in dit verband bijvoorbeeld wandelen, fietsen, zwemmen, rennen en spelsporten. Roeien, turnen, fitness, atletiek, turnen en alle sporten en spelen zijn gericht op de fitheid.

Voor volwassenen (18 tot 55 jaar) is het motto: minimaal een halfuur matig intensieve beweging per dag gedurende minstens vijf maar bij voorkeur alle dagen in de week. Twee keer in de week een uur sporten is dus niet toereikend als je op de andere dagen van de week nauwelijks beweegt! Maar het is niet nodig een halfuur achter elkaar te bewegen: drie keer tien minuten of twee keer een kwartier kan ook. Vijf minuten achtereen is het minimum. Verder is de intensiteit van belang: het hart moet sneller gaan kloppen zonder dat je adem tekort komt. Bij volwassenen wordt dat niveau bijvoorbeeld bereikt door te wandelen met een snelheid van vijf tot zes kilometer per uur of te fietsen met vijftien kilometer per uur.

Voor 55-plussers is de norm hetzelfde als bij de 18-55-jarigen. Alleen geldt voor hen dat fietsen met een snelheid van tien kilometer per uur of wandelen in een tempo van 4 tot 5 kilometer voldoende is om als matig intensief te worden beschouwd.

Voor mensen met fysieke beperkingen of een chronische ziekte worden bewegingsrichtlijnen op maat geadviseerd. In alle gevallen geldt: alle beweging is meegenomen want hoe minder actief iemand is, hoe meer gezondheidswinst er valt te behalen.

De NNGB is niet gericht op het verbeteren van uithoudingsvermogen, spierkracht, lenigheid of coördinatie. Om fitter te worden, moet de hartslag 65 tot 80 procent van z'n maximale vermogen bereiken. Oftewel: je moet er flink van gaan zweten, en dat minimaal drie keer per week twintig minuten of meer. Maar voor het verbeteren van de gezondheid is dat niet noodzakelijk.

Afvallen, fitter of sterker worden?

Niet alle typen beweging zijn voor elk doel even geschikt. Wie af wil vallen, kan het beste langdurig bewegen met een geringe intensiteit. Het lichaam gebruikt dan lichaamsvet als belangrijkste brandstof. Een uur fietsen is dus beter voor de lijn dan een kwartier hardlopen. Om op gewicht te blijven, adviseert de Gezondheidsraad dagelijks ten minste een uur matig intensief te bewegen, zeker als je een zittend beroep hebt. Peter Hollander adviseert vooral de weegschaal in de gaten te houden: "Die vertelt je of je genoeg beweegt. Bij de één is het eerder genoeg dan bij de ander."

Wil je je uithoudingsvermogen vergroten, dan kun je het beste een activiteit kiezen die het hart flink laat werken. Wandelen, zwemmen, schaatsen, joggen, roeien, aerobics of dansen bijvoorbeeld. In het algemeen geldt: hoe meer adem je nodig hebt, hoe korter de benodigde inspanning om het uithoudingsvermogen te verbeteren. Met hardlopen scoor je dus sneller effect dan met wandelen.

Behoeftte aan sterkere spieren? Dan is krachttraining ideaal, zoals gewichtstraining of gymnastiekoefeningen. Strecken is weer dé manier om leniger te worden. Dat kan door oefeningen maar ook door een sport als zwemmen. Een goede conditie bereik je met een

gecombineerde training op uithoudingsvermogen, kracht en lenigheid. Of door glazenwasser te worden natuurlijk...

(kader)

Nederlanders bewegen te weinig

Meer dan zestig procent van de Nederlanders denkt genoeg te bewegen. In werkelijkheid voldoet minder dan de helft van de volwassenen (45 procent) aan de NNGB. In de zomer lukt het zestig procent, tegen bijna 46 procent in de winter. Daar staat tegenover dat negen procent van de mensen ook 's zomers op geen enkele dag ten minste een half uur actief is. In de winter geldt dat voor veertien procent van de bevolking.

Mannen, scholieren, studenten en hoger opgeleiden brengen de meeste uren zittend door, huisvrouwen, –mannen en ouderen de minste. De fitnorm wordt gehaald door 19% van de Nederlanders. Bijna de helft (45%) van de bevolking beweegt geen enkele dag van de week minstens twintig minuten intensief. Dat geldt vooral voor vrouwen. Verder geldt: hoe ouder, hoe minder intensief wordt bewogen.

(kader)

Zeven redenen om te bewegen

1. Je hebt minder kans op hart- en vaatziekten

Door te bewegen hebben de spieren meer zuurstof nodig. Het hart moet harder werken om voldoende zuurstofrijk bloed rond te pompen. Geregelde training zorgt ervoor dat de hartslag krachtiger wordt, waardoor het hart minder snel hoeft te slaan. Verder dalen de bloeddruk en het gehalte 'slecht' cholesterol in het bloed.

2. Je bent minder snel buiten adem

Tijdens een zware inspanning neemt de hoeveelheid lucht die de longen verplaatsen toe van 0,5 tot 2,5 a 3 liter per in- en uitademing. Daar heb je ook profijt van buiten het sporten.

3. Je weerstand neemt toe

Het lymfestelsel bestaat uit een reeks onderling verbonden vaten die lymfevloeistof bevatten. Dit vocht bevat de witte cellen die infecties en schadelijke micro-organismen bestrijden. Lymfevocht is voor zijn circulatie afhankelijk van lichaamsbeweging. Beweging zorgt ervoor dat het lymfevocht in alle weefsels z'n werk kan doen.

4. Je humeur verbetert

Mensen die geregeld actief zijn, voelen zich beter. Dat heeft waarschijnlijk te maken met de aanmaak van endorfinen (hormonen).

5. Je ontlaadt stress

In een gespannen situatie komen adrenaline en noradrenaline vrij, waardoor de hartslag versnelt, de bloeddruk stijgt, glucose vrijgemaakt wordt voor extra energie en de zintuigen worden aangescherpt. Door te bewegen wordt de opgebouwde stress ontladen en dat is wel zo gezond.

6. Je blijft langer jong

Na het dertigste jaar gaan veel lichaamsfuncties langzaam maar zeker achteruit. Naarmate er minder van het lichaam wordt gevraagd, gaat de achteruitgang sneller. Spieren die intensief worden gebruikt, blijven actief en behouden hun omvang. Botten die worden belast, blijven langer sterk. Lichaamsbeweging verbetert ook de doorbloeding van de hersenen. Er zijn aanwijzingen dat dat op oudere leeftijd de geestelijke achteruitgang vertraagt.

7. Je blijft gemakkelijker op gewicht

Na langdurige inspanning blijft de stofwisseling nog twaalf tot vierentwintig uur ver boven het rustniveau. Je verbrandt dus meer calorieën. Beweging zorgt ook voor meer spierweefsel en spierweefsel verbruikt meer energie dan vet.

(kader)

Geen tijd of geen zin?

Bewegen is geen luxe maar noodzaak. Drie tips:

1. Doe iets wat je leuk vindt

Beweeg niet omdat het moet, maar omdat je het leuk vindt. Dat is een stuk beter vol te houden en als je het leuk houdt, heb je ook minder kans op blessures. Houd je niet van wandelen? Een spelletje jeu de boules of badminton in het park ligt je misschien wel. Broertje dood aan fitnessapparaten? Wellicht is zwemmen iets voor je, gevolgd door een kwartier in het bubbelbad. Buikdansen of de tango leren is natuurlijk ook een idee.

2. Zorg voor een stok achter de deur

Afspreken met een vriend of vriendin helpt je over het 'geen zin' gevoel heen te stappen. Denk ook eens aan een hond. Die moet tenslotte elke dag worden uitgelaten.

3. Beweeg meer in het leven van alledag

Door in het leven van alledag meer beweging 'in te bouwen', beweeg je meer zonder dat het je extra tijd of geld kost. Misschien kun je op de fiets naar het werk, al is het maar naar het station. Parkeer de auto wat verder weg. Neem de trap in plaats van de lift, maak een wandelingetje in de lunchpauze en loop vaker bij collega's langs in plaats van te mailen.

(kader)

Persoonlijk advies

Wil je weten of jij genoeg beweegt of hoe je meer zou kunnen bewegen? Dan is de Nationale Gezondheidstest misschien iets voor jou. Deze test wordt jaarlijks georganiseerd in opdracht van de Nederlandse Hartstichting en ondersteund door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Deelnemers kunnen op verschillende plekken in het land een test afleggen, bestaande uit fysieke metingen en een uitgebreide vragenlijst. Op basis van de testresultaten ontvangen ze een persoonlijk beweeg- en leefstijladvies. Aanmelden kan vanaf deze zomer via de website: www.nationalegezondheidstest.com.

Karin Lassche

M.m.v.: Mirjam Unk