

## Het drama van inactiviteit

Een inactieve leefstijl is misschien wel de grootste bedreiging voor de mens in de toekomst, de grootste oorzaak van ziekte en de grootste oorzaak van vroegtijdig sterven. Dat inactiviteit ook een enorme impact heeft op de leefkwaliteit zal duidelijk blijken uit dit stuk, waarin het korte en lange termijn effect van inactiviteit omschreven wordt. Als we de 25 jaar voorbij zijn, begint automatisch een degeneratie proces van het lichaam, iedereen maakt dat mee. Spieren, organen, conditie, enz zal elk jaar een paar procent afnemen. Door de inactiviteit wordt dit degeneratie proces enorm versnelt.

**Bioritme stoornis:** Het circadiane ritme (bioritme) wordt aangetast. Circadiane ritmes zijn 24-uurs ritmes zoals slaap-waakritme, hormoonafscheiding van melatonine, groeihormonen en cortisol), regulatie lichaamstemperatuur, regulatie immuunsysteem, regeling nierfunctie, hartritme, volume van de urineblaas, de behoefte aan eten en drinken en de gevoeligheid voor medicatie. Door inactiviteit wordt de hormoonhuishouding lichtelijk aangetast, waardoor deze processen sneller degenereren dan normaal. Hierdoor wordt tevens de kracht van het immuunsysteem aangetast waardoor we vaker een kou oploopt en andere kleine kwaaltjes krijgen.

**Spierverklevingen:** Door een chronisch zittende leefstijl verminderd de toevoer van voedingsstoffen en zuurstof naar de organen en verloopt ook de afvoer van afval producten minder goed. We kunnen verklevingen in onze spieren krijgen en denken vaak "Misschien moet ik wat meer rust nemen". We realiseren ons echter niet dat dit het probleem alleen maar verergert.

**Verminderde spierkracht, lenigheid en uithoudingsvermogen:** De fysieke fitheid begint rond de 30 jaar behoorlijk achteruit te gaan, vooral als we inactief leven. Onze spierkracht verminderd, we worden steeds minder lenig, onze mobiliteit en coördinatie neemt af. Ook het uithoudingsvermogen daalt 3% tot 6% per decennium tussen ons 20e en 40e levensjaar, met 8-10% tussen ons 40e en 70% levensjaar en met meer dan 20% per decennium na ons 70e.

**Verlaging metabolisme en toename vet massa:** Door inactiviteit neemt de spiermassa versneld af, waardoor de rust stofwisseling daald en we gemakkelijker zwaarder en zwaarder worden. We proberen dan af en toe een dieet, maar dat zorgt alleen nog maar voor meer afname van spiermassa, de spieren worden nl gebruikt als energiebron als het lichaam te weinig energie binnen krijgt. Hierdoor doet het jo-jo effect zijn intrede.

**Hart- en vaat ziekte:** Door een inactieve leefstijl, het verhoogde vetpercentage en een te calorierijk voedingspatroon neemt het slechte (LDL) cholesterol toe en lopen we groter risico op hart- en vaatziekten en sommige vormen van kanker (darm kanker en borstkanker). Ook neemt de kans op atherosclerose, dichtslipping van de bloedvaten enorm toe.

**Hartritme stoornissen:** Inactiviteit verhoogd het risico hartritmestoornissen enorm een osteoporose ligt op de loer, de kwaliteit van de botten gaat dus achteruit.

**Obesitas en diabetes:** Na verloop van tijd leidt inactiviteit onherroepelijk naar diabetes. In Nederland komen er meer dan 70.000 diabeten bij per jaar. Een bijna logisch vervolg is dan overgewicht en vaak door naar obesitas en hoge bloeddruk. Tezamen spreken we dan van het metabool syndroom.

**Slaapproblemen en ontstekingen:** Door de inactiviteit en de vermoeidheid die inactiviteit met zich meebrengt zien we vaak dat er slaapproblemen ontstaan. De concentratie van neurotransmitters zoals noradrenaline verlaagd zijn reactievermogen en tast ons geheugen aan. Ook neemt door de chronische inactiviteit de elasticiteit van het centrale zenuwstelsel af, verhoogd het niveau van ontstekingswitten zoals cytokines en creactive protein (CRP), waardoor we steeds vaker inflammaties (ontstekingen) krijgen.

**Cognitief prestatievermogen:** Onze inactiviteit zorgt voor een versnelde afname van het cognitief prestatievermogen (reactiesnelheid, geheugen), o.a. ook door de negatieve invloed op de doorbloeding van de frontaalkwab en daarmee op het uitvoeren van executieve functies (het nemen van complexe beslissingen), het concentratievermogen, de snelheid waarmee we informatie verwerken en geheugentaken. Door inactiviteit ontwikkelt zich op termijn vaak een depressie en chronische vermoeidheid.

**Burnout en afname zelfredzaamheid:** Overgewicht, diabetes, te hoog cholesterol, hoge bloeddruk, slaapproblemen, depressie, het stapelt bij velen helaas vaak op, met veel gebruik van medicijnen als gevolg. In veel gevallen ontwikkelt zich, zeker als men te weinig beweegt, dan ook nog een burnout, waardoor we nog minder actief worden. Onze mobiliteit gaat nog verder achteruit en we kunnen op den duur steeds slechter voor onszelf zorgen. De kans op vroegtijdig overlijden neemt alleen maar toe. Jaarlijks sterven er in Nederland alleen al meer dan 8000 mensen vroegtijdig aan het Sedentary Death Syndrome (SDeS), het zittende leefstijl syndroom.

### Het nieuwe 'Medicijn'

En dan te bedenken dat dit leed voor meer dan 90% te voorkomen is door elk dagdeel 10 tot 20 minuten te bewegen en 2 keer per week te sporten.

Schrijf snel in op [www.lifestylevitae.nl](http://www.lifestylevitae.nl) als vriend of ambassadeur van 'Weert in Beweging' en we reiken je regelmatig inspirerende tools en nieuws aan om je leefstijl actief te houden en waar mogelijk anderen te prikkelen ook meer te bewegen.