

BEWEGEN DOET LEVEN

deel 3: Van veiligheid naar ultieme preventie!

In de vroege jaren van de mensheid ging beweging primair over drie zaken: bewegen om voeding te verzamelen, bewegen om voortplanting veilig te stellen en bewegen om veilig te blijven. Wie niet gegeten wilde worden, moest immers regelmatig de benen nemen en voor een leuke date kon je niet even naar een datingsite op internet. Het zorgen voor voedsel zorgde er in die tijd voor dat mensen de meeste tijd van de dag in beweging waren en zichzelf in veiligheid stellen, zorgde voor de ontwikkeling van conditie en kracht. Nu echter bewegen geen noodzaak meer is, keert de evolutie zich tegen ons.

Voor die date gaan we naar internet, onze voeding kunnen we tegenwoordig ook bestellen via internet of we pakken de auto naar de supermarkt. En gelukkig bestaat het gevaar niet meer op straat aangevallen te worden door wilde beesten, hoewel er onder ons nog wel exemplaren lopen die voor die titel in aanmerking komen.

Minder bewegen, maar niet minder eten

Het gevolg van deze inactiviteitsrevolutie is een serieus verstoorde energiebalans. Helaas zijn we niet minder gaan eten tijdens dat we minder zijn gaan bewegen, het tegenovergestelde is waar. We eten steeds minder waterrijk voedsel en steeds meer calorierijke voeding, waardoor de energiebalans totaal verstoord is. Dat gaat een tijdje goed, maar op een bepaald moment wordt de opgeslagen energie die structureel over is en opgeslagen wordt in onze vetreserves, schadelijk voor ons lichaam. Het gaat mis op het moment dat onze depots vol geraken en vet wordt opgeslagen op plaatsen die daar niet voor geschikt zijn, zoals de lever en de bloedbanen. Het gevolg manifesteert zich op een epidemische manier. Hart- en vaatziekten, diabetes, overgewicht, obesitas en verscheidene vormen van kanker.

'Silent Killer'

De veelgehoorde slogan 'Use it or lose it' is hier zeer passend. Hoe groter de spieren, des te meer energie ze gebruiken en des te minder kans op overschot van calorieën. Wat je niet gebruikt, wordt dus door het lichaam 'opgeruimd'. Wie veel stilzit, krijgt kleinere en slappere spieren en brozere botten. Zitten wordt ook steeds vaker de 'Silent killer' genoemd. Voldoende bewegen is dus van groot belang voor een goede energiebalans, om te voorkomen dat de vetdepots overvol raken en om te zorgen dat het lijf goed blijft functioneren.



Bewegen als preventiemiddel

De wetenschap van de laatste 15 jaar is er klinkklaar en duidelijk over. Mensen die onvoldoende bewegen moeten vroeg of laat tijd maken om ziek te zijn. Het is onvermijdelijk dat inactieve mensen vroeg of laat een chronische aandoening krijgen. De belangrijkste sleutel om de overgewichtepidemie en alle aanhangende chronische aandoeningen af te remmen, is meer bewegen en de spieren regelmatig trainen. Bewegen is dus het ultieme preventiemiddel geworden!

We maken gemiddeld genomen ongeveer 4.000-5.000 stappen per dag, om ons lijf gezond te houden moeten dat er 10.000 zijn. En elke dag die we wachten om die 10.000 stappen gemiddeld per dag te maken, heeft ons lijf hier nadeel bij. Zet je lijf dus in beweging en help anderen hetzelfde te doen.

BRON: CAHIER 'BEWEGEN DOET LEVEN', STICHTING BIO- WETENSCHAPPEN EN MAATSCHAPPIJ (BWM) EN EFAA.