

BEWEGEN DOET LEVEN

Research deel 2

In iedere FITNESS EXPERT publiceren we een gedeelte – de highlights – uit het Cahier 'Bewegen doet leven' van de Stichting Bio- Wetenschappen en Maatschappij (BWM). BWM is een onafhankelijke non-profit organisatie die wetenschappelijke kennis toegankelijk maakt voor een breed publiek. De stichting geeft vier cahiers (themaboekjes) uit per jaar, waarvan 'Bewegen doet leven' er een is. Kijk voor meer informatie over BWM op: www.bio-maatschappij.nl.



Bewegen om gezond te blijven

Al in de vierde eeuw voor Christus waren mensen zich bewust van het belang van bewegen om gezond te blijven. Neem bijvoorbeeld deze citaten van de Griekse arts Hippocrates: "Lopen is het beste medicijn", "Eten alleen is niet voldoende, je moet ook bewegen" en "De juiste hoeveelheid voeding en lichamelijke oefening, niet te veel en niet te weinig, zijn de veiligste weg naar een goede gezondheid". Je kunt je afvragen waarom we die oude kennis nu weer zo hard nodig hebben. Het meest voor de hand liggende antwoord schuilt in onze levensstijl.

De noodzaak om te bewegen is in het dagelijkse leven drastisch verminderd. Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat we door veranderingen in het soort werk dat we verrichten, tegenwoordig inderdaad minder energie verbruiken tijdens het werk dan in 1960: ongeveer 100 calorieën per dag minder. Dat is de hoeveelheid energie van ongeveer een kwartier sporten. Als je ervan uitgaat dat we evenveel of zelfs meer eten dan onze voorouders, krijgen we nu dus meer energie binnen dan we nodig hebben. Die overtollige energie wordt opgeslagen in vet. Een overschot van 100 calorieën per dag staat gelijk aan 11 gram vet, ofwel 4 kilo per jaar.

Als bewegen gezond is, is stilzitten dan ongezond?

Verschillende combinaties van korte of lange perioden van rustig of intensief bewegen kunnen aan het eind van de dag hetzelfde energiegebruik opleveren. Het is de vraag of die verschillende combinaties daarmee even gezond zijn. Als je 450 calorieën verbrandt door een half uur heel intensief te schaatsen en de rest van de dag op je billen te zitten, dan zit je wel heel lang stil. En als bewegen gezond is, is stilzitten dan ongezond?

In de zogenoemde Nederlandse Cohortstudie, die werd gestart in 1986, werden 120.000 mensen tussen de 55 en 69 jaar bevestigd over hun leefstijl. Door de leefstijl te vergelijken met het vóórkomen van ziekten en met de leeftijd bij overlijden werd in de jaren daarna duidelijk dat mensen met een ongezonde leefstijl een 15 jaar (!) kortere levensverwachting hadden dan mensen met een gezonde leefstijl. Die laatsten waren mensen die niet rookten, dagelijks minimaal 30 minuten actief waren, een mediterraan voedingspatroon hadden en een Body Mass Index tussen 18 en 25. In een Engelse studie werden vergelijkbare resultaten gevonden. Je zou dus kunnen zeggen dat de stickers over schadelijkheid voor de gezondheid die nu elk pakje tabak sieren, eigenlijk ook op stoelen geplakt zouden moeten worden. Stilzitten is levensgevaarlijk!

Volgende keer in deel 3: De gevolgen van stilzitten.