

## Zitten is de 'silent killer' en nog erger dan roken!

In een recent onderzoek is onderzocht of één dag niet bewegen al invloed heeft op de insulinegevoeligheid. Insuline is een hormoon dat de bloedsuikerspiegel regelt. Als je lijf niet meer zo gevoelig is voor insuline stijgt de bloedsuikerspiegel. Dat leidt op den duur tot diabetes type 2. In dit onderzoek moesten de deelnemers drie protocollen volgen, elk protocol op een andere dag. Op één dag mochten ze gewoon zoveel bewegen als ze normaal deden. Tijdens deze 'beweedag' gebruikten ze ongeveer 3.000 calorieën. Dat was ook de hoeveelheid energie die ze via het eten binnen kregen. Tijdens de twee andere dagen moesten ze zoveel mogelijk stil zitten. Hun energiegebruik werd daardoor gereduceerd tot 2.000 calorieën. Tijdens een van deze twee 'zitdagen' kregen ze hun gewone menu te eten van 3.000 calorieën. Op de andere dag werd het menu aangepast zodat energie-inname en -gebruik in balans waren. Na elke dag werd de gevoeligheid van het lijf voor insuline gemeten. Die bleek na de zitdag met aangepaste energie-inname 18% lager dan na de beweegdag. Na de zitdag waarbij normaal werd gegeten, was de insulinegevoeligheid zelfs 39% lager dan normaal.



### Inactiviteit leidt tot gezondheidsrisico's

Ook het Nationale Kompas volksgezondheid van het VWS schrijft: Uit onderzoek blijkt dat de minst actieve personen over het algemeen het grootste risico hebben op negatieve gezondheidseffecten. Daarnaast staat met redelijke zekerheid vast dat tenminste 150 minuten matig tot zwaar intensieve activiteit per week samenhangt met meer gezondheidswinst dan een activiteitsniveau dat lager ligt dan deze 150 minuten. Tenslotte wijzen veel studies in de richting van een curve-lineair verband. Dit wil zeggen dat de gezondheidswinst steeds verder afneemt met elke toename in lichamelijke activiteit.

Ongeveer een op de vijf (21%) nieuwe gevallen (incidentie) van beroerte is te wijten aan lichamelijke inactiviteit. Te weinig bewegen is ook verantwoordelijk voor bijna 20% van de incidentie van acuut hartinfarct en ongeveer 10% van de incidentie van diabetes mellitus (*In 't Panhuis-Plasmans et al., 2012*). Onvoldoende bewegen (niet voldoen aan de NNGB) is in Nederland jaarlijks verantwoordelijk voor - naar schatting - ruim 8.000 sterfgevallen (ofwel circa 6% van het totaal aantal sterfgevallen) en voor een aanzienlijk deel van de gevallen van coronaire hartziekten.

Het RIVM-rapport 'Inschatting effecten van gezondheidsbeleid gericht op bewegen' concludeerde al in 2004: "Als in Nederland over tien jaar het percentage 'normactieven' tien procentpunt hoger is, en het percentage 'inactieven' vier procentpunt lager, dan zal in 2014 de totale sterfte 2,3% lager zijn en dalen de prevalenties van diabetes mellitus type II, myocard infarct, colonkanker, en beroerte met 1,0 tot 2,4%, vergeleken met de situatie waarbij het beweeggedrag van de Nederlandse bevolking nagenoeg gelijk blijft. De positieve effecten zijn nog groter na twintig jaar en blijven tenminste dertig jaar zichtbaar. Cumulatief over een periode van 20 jaar zullen ruim 48.000 mensen minder overlijden (1,6%), en zullen in totaal ongeveer 30.000 myocard infarcten voorkómen worden (3,0%), 28.000 beroertes (3,5%), 27.000 gevallen van diabetes mellitus type II (2,5%), en 4000 gevallen van colonkanker (3,0%)."

Bron: Cahier 'Bewegen doet leven', Stichting Bio- Wetenschappen en Maatschappij (BWM).

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.