

Tijd voor een paradigmashift ten opzichte van sport- en bewegen!

Tien jaar geleden was de urgentie van meer bewegen al duidelijk. Hoe kan het dan dat nog steeds circa 6 procent van de bevolking geheel inactief is en dat het percentage Nederlanders dat aan de NNGB voldoet slechts 60 procent is? (Bron: TNO-monitor *Bewegen en Gezondheid 2008*)

Wat is er toch aan de hand dat we dit collectief laten gebeuren? We weten welk leed niet bewegen met zich meebrengt, maar toch hoor ik elke dag: "Jaaa, maar die tijd hè, ik heb er echt te weinig tijd voor".

Het is te bizar voor woorden dat we wel tijd willen maken voor ziek zijn en medicijnen slikken, dat we kapitalen aan zorgkosten uit willen geven en onze dierbaren opzadelen met de zorg en het leed. Maar dit voorkomen door 10 minuutjes per dagdeel meer te bewegen, daar hebben we geen tijd voor...

Materiële zaken, zoals een huis of auto, onderhouden we prima, maar ons lijf APK laten keuren?

Zelfs nu de WHO met de boodschap komt dat de eerste generatie geboren is die een lagere levensverwachting heeft dan haar ouders en nu overgewicht en diabetes epidemisch zijn - in Amerika heeft al meer dan 85% van de bevolking overgewicht, in Nederland meer dan 60% - is dat blijkbaar nog niet voldoende om ons gedrag aan te passen.

Het is tijd voor een paradigmashift.

Vanaf de jaren 90 heeft, ten opzichte van sport- en bewegen, de nadruk gelegen op sport stimulering. Wat de laatste jaren steeds meer door wetenschappelijk onderzoek, aan het licht is gekomen, hoe nadelig het langdurig zitten is. Elke keer als we langer dan 1,5 tot 2 uur achter elkaar zitten, zonder even de benen te strekken, hopen de nadelen zich op in ons lichaam. Het wordt dus tijd voor een duidelijke boodschap:

Elk dagdeel minimaal 10 minuten bewegen, bij voorkeur 20 minuten of meer!

Misschien is elk dagdeel bewegen wel het meest belangrijke wat we kunnen doen voor onze gezondheid. Misschien moeten alle sportaanbieders, alle zorgmedewerkers, alle werkgevers, leerkrachten en ouders het voortouw nemen om elk dagdeel bewegen als speerpunt te nemen en zo als goed voorbeeld te dienen voor de opgroeiende jeugd.

Beweeg elk dagdeel minimaal 10 minuten (meer is beter) en sport twee keer per week. Reik die boodschap aan aan iedereen die je begeleidt, zeker aan de jeugd, maar ook aan volwassenen, senioren, mensen met een beperking, mensen die je dierbaar zijn, mensen die het nodig hebben en ga samen bewegen, al is het maar elke dag een paar keer een blokje om.

Geloof jij in de visie van meer bewegen voor een goede gezondheid, registreer je dan als vriend van of ambassadeur op: www.lifestylevitae.nl 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.

