

Bewegen doet leven deel 4

ZITTEN IS KILLING

In een recent Amerikaans 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 beweedgeg. 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 beweedgegedrag 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).

Tijd voor een paradigmashift

Tien jaar geleden was de urgentie van meer bewegen dus al duidelijk. Hoe kan het dan dat nog steeds circa 6 procent van de bevolking 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 dag 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 90% 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. 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 Bewegen is Medicijn-ambassadeur op: http://www.bewegenismedicijn.nl/web/ambassadeur_worden

