

# Bewegen is van levensbelang!

Uitgave oktober 2010

**FitFacts**  
FitFacts  
stijf

Te weinig fysieke activiteiten is schadelijk voor uw gezondheid

Bijna iedereen weet uit ervaring hoe goed je je kunt voelen na een flinke lichamelijke inspanning. U hoeft echt niet als een Olympisch atleet door het leven te gaan om baat te hebben bij lichaamsbeweging. Preventie door het bevorderen van een actieve leefstijl krijgt een steeds belangrijkere status in de Nederlandse samenleving. Te weinig bewegen leidt tot een groter risico op het vroegtijdig krijgen van ziekten en aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2, kanker, astma, COPD en dementie. Regelmatig bewegen kan deze aandoeningen niet alleen voorkomen maar verhoogt ook de kwaliteit van leven aanzienlijk.

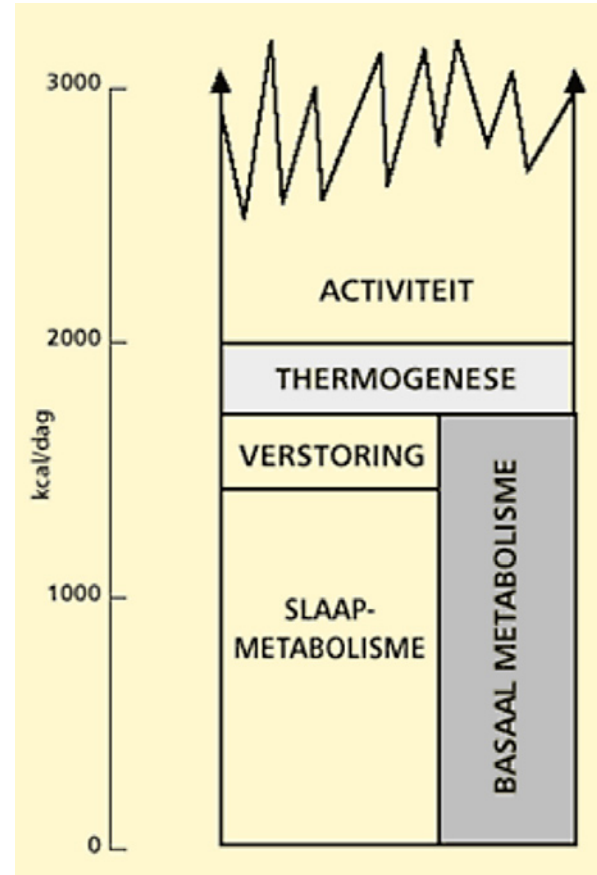
Bewegen heeft niet alleen invloed op onze gezondheid, maar is ook direct van invloed op de snelheid waarop we fysiek en cognitief verouderen, zoals een versnelde afname van onze fysieke fitheid (kracht, uithoudingsvermogen) en cognitief prestatievermogen (reactiesnelheid, geheugen). Te weinig bewegen leidt tot een energiecrisis in ons lichaam met als gevolg dat we meer risico lopen om ziek te worden en vroegtijdig te overlijden. De effecten van bewegingsarmoede op onze gezondheid worden veroorzaakt door een aantal biologische verstoringen. Zo leidt bewegingsarmoede tot een aantasting van ons bioritme en worden ontstekingen bevorderd, waardoor ons afweersysteem wordt aangetast. Bovendien heeft bewegingsarmoede een negatief effect op onze (rust) stofwisseling, ofwel basaal metabolisme, omdat onze skeletspieren, het grootste orgaan in het lichaam, minder behoefte aan energie hebben.

## Invloed op de rust stofwisseling

Zoals uit de afbeelding blijkt, vergt het basaal metabolisme ongeveer tweederde en lichamelijke activiteit ongeveer een derde van ons energieverbruik. Omdat we bij bewegingsarmoede onze energieconsumptie (kcal) nauwelijks aanpassen aan een lager basaal metabolisme, wordt de niet gebruikte energie opgeslagen als vet met alle gevolgen van dien.

## Hoe vaak bewegen?

Als u geregeld een flinke wandeling maakt, fietst of aan fitness doet, zijn 30 minuten per dag genoeg om uw hart en longen beter te laten functioneren. Kin-



deren moeten minstens zestig minuten per dag bewegen. Ook minder uitgesproken sportieve vormen van beweging, zoals gewoon wandelen, traplopen en in de tuin werken zijn goed voor de gezondheid. Kortom: regelmatige lichaamsbeweging heeft veel voordelen!

## Aantoonbare effecten

Er is een overweldigende bewijsvoering voor het effect van bewegen op risicofactoren, morbiditeit en mortaliteit. Voldoende bewegen heeft aantoonbare effecten op de risicofactoren, zoals hoge bloeddruk, overgewicht en obesitas, hoog cholesterolgehalte, insulineresistentie, glucosetolerantie, arteriosclerose, de kans om te vallen en het risico op fysieke kwetsbaarheid (fragility).

Kortom, elke dag 30 minuten bewegen is niet alleen goed om ons fit te voelen, dagelijks bewegen is van levensbelang!

**Start met 30** Beweeg dagelijks minimaal 30 minuten voor een goede gezondheid. Kijk op [www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl) voor meer informatie en doe de test.

