

Bewegen als medicijn, en meer!

Regelmatig bewegen geeft meer energie, maakt omgaan met stress gemakkelijker, vergroot het uithoudingsvermogen, zorgt ervoor dat u makkelijker in slaap valt en beter slaapt, vermindert de kans op meer dan 40 chronische aandoeningen aanzienlijk, is een prettige manier om iets samen met anderen te doen en een goede gelegenheid nieuwe vrienden te maken. Ook versterkt dagelijks bewegen de spieren, zorgt het voor verbranding van calorieën en helpt het bij afvallen, houdt het het lichaamsgewicht op peil en helpt het tegen vreetbuien.

Voorkomen van overgewicht

Lichaamsbeweging draagt op twee manieren bij tot het kwijtraken van ongewenst lichaamsvet. Om te beginnen betekent elke vorm van lichamelijke activiteit het verbranden van meer calorieën. Bewegen bevordert echter ook de ontwikkeling van spiermassa. Daardoor gaat het lichaam ook meer calorieën verbranden: hoe meer spiermassa het lichaam heeft, hoe meer calorieën het verbrandt, zelfs in rust.

Veroudering afremmen

Lichaamsbeweging helpt ook botontkalking (osteoporose) te voorkomen en vermindert het risico op hart- en vaatziekten en diabetes omdat het bloedsuikergehalte stabiliseert. Lichaamsbeweging helpt ook de pijn verlichten bij artrose en is goed voor de geestelijke gezondheid. Uit onderzoek is gebleken dat bij niet al te zware depressies lichaamsbeweging even effectief is als medicijnen. Daarnaast geven steeds meer onderzoeken aan dat geregelde lichaamsbeweging het geestelijke verouderingsproces kan afremmen. Lichaamsbeweging zou zelfs bescherming bieden tegen de ziekte van Alzheimer.

De relatie tussen bewegen, fitheid en gezondheid

De relatie tussen bewegen, fitheid en gezondheid is uitgewerkt in het Toronto-model. Zoals uit figuur 1 blijkt, wordt ervan uitgegaan dat bewegen niet alleen rechtstreeks invloed heeft op onze gezondheid, maar ook - door een toename van fitheid - effect heeft op onze gezondheid.



Figuur 1

De relatie tussen bewegen, fitheid en gezondheid

De relatie tussen bewegen en gezondheid is overigens wederkerig: meer bewegen bevordert de fitheid en gezondheid, maar een gebrekkige gezondheid heeft een negatief effect op zowel fitheid als beweeggedrag.

De effecten van bewegen op gezondheid bestaan uit fysieke, psychische en sociale effecten. De effecten op fysieke fitheid kunnen worden onderverdeeld in effecten op risicofactoren om ziek te worden, het krijgen van ziekten en aandoeningen (morbiditeit) en het vroegtijdig overlijden als gevolg van bewegingsarmoede (mortaliteit).

Tijd voor actie, elke dag!

De industrialisatie, automatisering en internet eisen een zware tol. We zitten steeds meer en overgewicht en diabetes nemen langzaam epidemische vormen aan. De verwachting is zelfs dat in 2025 meer dan 90% van de bevolking in westerse landen overgewicht heeft. De zorgkosten stijgen parallel tot onacceptabele hoogten. Alleen wij zelf kunnen het tij keren, ieder individu op zich, door elke dag in beweging te komen. Loop bijvoorbeeld een extra blokje om, neem de trap, ga joggen, doe een Zumbales, een fitnesscircuitje of leef je eens goed uit tijdens cardiofitness. De belangrijkste die er bij wint, dat ben je zelf.