



Uitgave juni 2012

# FitFacts

## FitFacts Stap Fit

Structureel bewegen kan het leven verlengen. Regelmatig sporten op een gemiddelde intensiteit kan diverse ouderdomskaaltjes verminderen. Beweging reguleert ook de bloeddruk, het lichaamsgewicht, het cholesterolgehalte en vermindert het risico op verdikking van de bloedvatwanden en op een hartaanval. Een goed gebalanceerd fitnessprogramma heeft nog meer voordelen: het houdt de spieren, pezen en banden in conditie, maakt de boten sterker en gaat osteoporose tegen. Bovendien stabiliseert het de gewrichten en vermindert zo het risico op blessures bij valincidenten. Ook lage rugklachten en artritis worden minder. Maar misschien wel de belangrijkste reden om te gaan sporten is fitter worden en meer van het leven kunnen genieten.

Hieronder enkele onderzoeksresultaten (sterk ingekort) die aantonen dat sporten de levensduur kan verlengen.



**Drie kilometer per dag wandelen verlengt uw leven**  
Als onderdeel van het *Honolulu Hart Programm* onderzochten Amerikaanse wetenschappers de voordelen van minimaal drie kilometer wandelen per dag. De resultaten werden vergeleken met de voordelen van minder dan één kilometer wandelen. De deelnemers aan het onderzoek waren gepensioneerde mannen.

Gedurende de twaalf jaar dat de mannen getest en gecontroleerd werden, was het sterftcijfer onder de groep mannen die minder dan een kilometer liep tweemaal zo hoog als onder de groep die minimaal drie kilometer liep.

### Sporten vermindert bij vrouwen de kans op een hartaanval

In het *Nurses Health* onderzoek van de Amerikaanse overheid constateerden onderzoekers dat vrouwen die regelmatig actief waren 54% minder kans hadden op het krijgen van een hartaanval in vergelijking met non-actieve vrouwen. Zelfs vrouwen die maar af en toe fysiek actief waren, hadden al 23% minder kans op een hartaanval. Uit hetzelfde onderzoek kwam naar voren dat vrouwen die per week minimaal drie uur op een stevig tempo wandelden, aanzienlijk minder risico liepen op het krijgen van een hartaanval.

### Mensen met overgewicht leven langer als hun lichamelijke conditie goed is

In het kader van de *Aerobics Center Longitudinal* studie in Dallas (VS) volgden onderzoekers gedurende een periode van dertien jaar 25.000 volwassenen. Het resultaat was dat mensen met overgewicht die over een goede lichamelijke conditie beschikten, geen significant groter risico liepen vroegtijdig te sterven dan hun fitte leeftijdgenoten met een gezond gewicht. Het risico werd echter wel driemaal zo groot bij mensen met obesitas die niet over een goede conditie beschikten.

### Lange termijn trainingsprogramma noodzaak voor overlevers hartaanval

In een vervolg op het *National Exercise and Heart Disease* project in de VS vergeleken wetenschappers mannen die 19 jaar geleden een hartaanval hadden overleefd. Sommigen hadden deelgenomen aan een trainingsprogramma, terwijl anderen niets hadden ondernomen om hun conditie te verbeteren. Het bleek dat het sterftcijfer onder de sporters 31% lager lag dan dat van de niet-actieve mannen. Echter, tien jaar verder bleek dat het verschil verdwenen was. Alleen de mannen die door zijn blijven sporten na afloop van het rehabilitatieprogramma, plukten de voordelen.

Bron: *The Surgeon General (VS)*

**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.

Te weinig fysieke activiteiten is schadelijk voor uw gezondheid