

Lopen - buiten of op een loopband - zorgt voor langer leven

Uitgave september 2012

FitFacts
FitFacts
Stap
Stap
Stap

Langer leven door regelmatig te joggen, kan dat? Volgens Deense onderzoekers is nu definitief bevestigd dat regelmatig in een kalm tempo voortbewegen gezond en zelfs levensverlengend is. Wekelijks een uurtje joggen kan zorgen voor een verlenging van het leven en een betere kwaliteit van leven. Jong beginnen - rond je twintigste - is het advies om het optimale eruit te halen.

Zes jaar langer leven

Volgens de *Copenhagen City Heart Study* verleng je je leven aanzienlijk als je vijftig jaar lang een uur per week, oftewel honderdenacht dagen, buiten of op de loopband joggend doorbrengt. Voor mannen levert dat een verlengde levensduur van 6,2 jaren op, vrouwen kijken uit naar 5,6 jaar langer leven.

Conditioneel aan de slag

Eind jaren zestig, begin jaren zeventig van de vorige eeuw zag men de eerste 50-plussers de weg op gaan om wat aan hun 'conditie' te doen. Conditioneel enigszins onvoorbereid trotseerden ze in sukkeldraf het autoverkeer, maar ook de meewarige blikken van bestuurders en omstanders. Joggen was destijds een nieuwe beweegvorm. Door de opstartproblemen van zijn beoefenaars, leek de sport aanvankelijk geen lang

leven beschoren te zijn. Joggen had vanaf het begin een ietwat knullig imago. Waarschijnlijk omdat het woord joggen lijkt op 'sjokken', en dezelfde moeizame indruk maakt als het sleepvoetend lopen.

Het positieve effect van joggen

Toch bleek de sport een blijvertje en ondanks de negatieve berichtgeving toen, zijn onderzoekers nu het erover eens dat joggen bijdraagt aan de gezondheid. Dokter Peter Schnor zette afgelopen mei alle voordelen op een rijtje. Hij sprak zich tijdens The Euro-Prevent2012 in Dublin zeer positief uit over joggen. De cardioloog baseerde zich daarbij op de gegevens van vier studies uit verschillende tijdvakken vanaf de jaren zeventig tot begin van deze eeuw.

Fysieke en sociale voordelen

De belangrijkste fysieke voordelen zijn: verbeterde zuurstofopname, lagere bloeddruk, minder overgewicht en sterkere botten. Hiernaast zijn er ook psychologische effecten merkbaar, stelde Schnor. 'Het effect op het geestelijk welzijn van lopers komt voort uit de sociale interactie die ze hebben tijdens het joggen.' En sociale mensen zijn gezonder, weten we.

Bron: www.eigenkracht.nl

