



Huishoudelijk werk levert de meeste beweging op

Huishoudelijk werk levert de belangrijkste bijdrage (20% van het totaal) aan dagelijks bewegen, gevolgd door bewegen op het werk. Sportdeelname komt op de derde plaats in de bijdrage aan het dagelijks bewegen (13%). Dit zijn enkele uitkomsten van het onderzoek naar actieve leefstijl dat het Mulier Instituut uitvoerde in opdracht van het NISB. Ook blijkt dat buitenspelen voor kinderen veruit de belangrijkste beweegactiviteit is (41% van de totale beweging buiten de school). De leeftijdsgroep 44 tot 64 jaar is het actiefst. Hoog opgeleiden doen vaker aan sport maar dat voorkomt niet dat zij minder bewegen dan middelbaar en laagopgeleiden. Het rapport richt zich binnen de actieve leefstijl met name op beweeggedrag en laat zien dat er forse individuele verschillen zijn.

Bron: www.mulierinstituut.nl

Zes jaar langer leven door joggen

Het kost 108 dagen om van je twintigste tot je zeventigste een keer per week een uur te joggen. Volgens Deense onderzoekers levert het echter wel zes extra levensjaren op. Een uur per week joggen zorgt voor een langer leven. Daarbij is een gematigde work-out beter dan een extreme. Tot die conclusie komen de onderzoekers van het Bispebjerg University Hospital naar aanleiding van de Copenhagen City Heart Study. De onderzoekers vonden dat een tot twee uur per week joggen de levensverwachting bij mannen verlengde met 6,2 jaar. Bij vrouwen was dit 5,6 jaar. Volgens de Deense onderzoekers leidt joggen tot verschillende gezondheidsvoordelen waaronder een verbeterde zuurstofopname, verlaagde bloeddruk, minder overgewicht, gezondere hart- en bloedvaten en een betere psychische gezondheid.

Bron: gezondheidsnet

Verklein kans op enkelblessure met app

Elk jaar lopen 630.000 sporters een enkelblessure op. Na de knieblessure is de enkelblessure de meest voorkomende sportblessure in ons land. Voor bijna 4 op de 10 enkelblessures is medische behandeling nodig. Vooral enkelverstuikingen komen veel voor. Als een sporter eenmaal een enkelblessure heeft gehad, is de kans 1 op 3



dat deze blessure in de toekomst terugkomt. Met name het eerste jaar na de blessure is het risico groot. Consument en Veiligheid ontwikkelde de 'Versterk je enkel'-app. De app is bedoeld voor sporters met zwakke enkels of die herstellende zijn van een enkelblessure. De app biedt een oefenschema van acht weken, dat bestaat uit drie sets oefeningen per week. Elke oefening wordt duidelijk uitgelegd in een instructiefilm. De 'Versterk je enkel'-app is voornamelijk alleen beschikbaar voor iPhone en gratis te downloaden in de App Store.

Bron: voorkomblessures.nl

22 procent van de Nederlandse kinderen te dik

Een studie naar overgewicht bij 10 tot 12-jarige kinderen in zeven Europese landen wijst uit dat ruim een vijfde van de Nederlandse kinderen te dik is. Het onderzoek is gepubliceerd in het wetenschappelijk tijdschrift PLoS-ONE. Overgewicht komt veel voor onder schoolkinderen in verschillende landen in Europa. In de onderzochte landen heeft 30% van de kinderen overgewicht en is bij 1 op de 10 kinderen sprake van extreem overgewicht. Tweeëntwintig procent van de Nederlandse kinderen lijdt aan overgewicht, 6% heeft extreem overgewicht. Het onderzoek toonde aan dat kinderen in Griekenland het minst sporten, kinderen in Hongarije het meest televisie kijken, kinderen in België het langst slapen, en kinderen in Nederland de grootste hoeveelheden frisdrank drinken (maar liefst 0,6 liter per dag).

Bron: Vrije Universiteit medisch centrum