



HET  
LAATSTE  
NIEUWS

## Het Laatste Nieuws

Date: 10-08-2023  
Page: 15  
Periodicity: Daily  
Journalist: Luc Beernaert

Circulation: 204862  
Audience: 1158277  
Size: 421 cm<sup>2</sup>



## OOK ONDER 10.000-RICHTLIJN BOEK JE AL FORSE GEZONDHEIDSWINST

Wie er niet in slaagt elke dag de 'magische' 10.000 stappen te zetten, hoeft niet te wanhopen. Een nieuwe studie toont aan dat je met 4.000 stappen daags je risico op vroegtijdig overlijden al verkleint. Al blijft het raadzaam meer te bewegen, want: «Elke stap telt.»

# Stop maar met rondjes wandelen: 4.000 stappen is genoeg

### Luc BEERNAERT

Wie 4.000 stappen per dag zet, vermindert het risico op vroegtijdig overlijden. Dat concluderen wetenschappers van de medische universiteit van het Poolse Lodz en van de Johns Hopkins University of Medicine in de VS na onderzoek onder 226.000 mensen van over de hele wereld. Meer nog: met elke dag slechts 2.300 stappen doe je je hart en bloedvaten al een plezier. Vervolgens vermindert het risico op vroegtijdig overlijden met 15 procent per elke 1.000 stappen die je zet, totdat je de 20.000 stappen op een dag aantikt. «Het is logisch dat je meer gezondheidswinst boekt wanneer je van 0 naar 5.000 stappen per dag gaat, dan wanneer je het dagelijkse aantal stappen opdrijft van 5.000 naar 10.000 stappen», nuanceert inspanningsfysioloog Jan Boone (UGent) het onderzoek. «Ga je boven de 10.000 stappen, dan krijg je relatief weinig bijkomende baten.»

Professor Greet Cardon leidt aan de UGent de vakgroep bewegings- en sportwetenschappen en benadrukt dat méér bewegen je gezondheid sowieso ten goede komt. «Ik zou

**«Met 2.300 stappen per dag doe je je hart en bloedvaten al een plezier. Daarna vermindert het risico op vroegtijdig overlijden met 15% per 1.000 stappen die je zet»**

PROFESSOR GREET CARDON, UGENT

op grond van deze studie toch niet meteen de doelstelling van je stappenteller verlagen. 10.000 stappen daags blijft een goede richtlijn. Natuurlijk zal wie een zittende job heeft en van 2.000 naar 5.000 stappen daags gaat daar baat bij hebben, al zal dat gezondheidsvoordeel niet groot zijn. Hoe meer stappen je per dag zet, hoe groter het gezondheidsvoordeel. Laat de boodschap dus niet zijn dat je minder stappen moet zetten. Dat lijkt me geen goed plan.»

Minder bewegen is nooit een goed idee. Volgens de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) resulteert onvoldoende lichaamsbeweging elk jaar in 3,2 miljoen overlijdens.

Gebrek aan lichaamsbeweging is daarmee wereldwijd de vierde belangrijkste doodsoorzaak. 'Zitten is het nieuwe roken', zo luidt de waarschuwing.

### **Kantoorjob**

Hoe dat komt? Een zittende levensstijl vertraagt ons metabolisme en heeft een negatieve impact op de groei en de sterkte van onze spieren. Mensen met kantoorjobs hebben ook vaak last van rugproblemen. Boone: «Een gebrek aan beweging verhoogt bovendien het gevaar op chronische ziekten zoals hart- en vaataandoeningen, kankers, diabetes type 2, osteoporose en verlies van spiermassa. Wie voldoende beweegt, kan het risico op deze chronische ziekten gemiddeld halveren.»

Wil je het risico op deze ernstige aandoeningen beduidend verlagen, dan moet je volgens Cardon wel meer doen dan je stappenteller in de gaten houden. «Meer stappen zetten en intenser bewegen dan wandelen, levert bijkomende gezondheidsvoordelen op. Zelfs stevig doorwandelen zorgt al voor winst. Drie keer per week intensief lopen, zwemmen of fietsen is nog beter.»

### **Een uur bewegen**

De richtlijn van de WHO is een uur per dag bewegen. De 10.000-richtlijn daarentegen kent eerder een commerciële, dan een medische grondslag. Dat zit zo. Het Japanse bedrijf Yamada Clock zocht een goede naam voor een stappenteller, die het bedrijf in de aanloop van de Olympische Spelen van 1964 in Tokio wilde lanceren. Hij noemde die *Manpo-kei*, wat 10.000 stappen-meter betekent. Hij redeneerde dat indien hij iedereen kon doen geloven dat je elke dag zoveel stappen moet zetten, iedereen zo'n metertje zou kopen. Zo won de richtlijn terrein en toen in 2015 elke smartphone een stappenteller kreeg, werd het zowat een universele regel.

Daarbij dient opgemerkt te worden dat het bedrijf de 10.000 niet uit de lucht heeft gegrepen. De Japanse arts Yoshiro Hatano wist al in de jaren 50 van de vorige eeuw dat voldoende beweging een betere gezondheid oplevert. Hij besloot dat uit te drukken in het aantal stappen en becijferde dat de gemiddelde Japanner 6.000 stappen per dag zet. Maar om die te behoeden voor wat hij de Amerikaanse levensstijl noemde, maande hij zijn landgenoten aan 10.000 stappen per dag te zetten. Die 4.000 extra stappen komen overeen met een half uurtje stevig wandelen.



Foto Getty Images