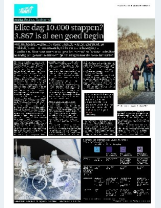


dS De
Standaard

De Standaard

Date: 15-11-2023
Page: 10-11
Periodicity: Daily
Journalist: Maxie Eckert

Circulation: 71590
Audience: 457199
Size: 1 305 cm²



reeks Red de Toekomst

Elke dag 10.000 stappen? 3.867 is al een goed begin

Veel mensen bewegen te weinig. Tegelijk was het nog nooit zo makkelijk om met smartwatch, Fitbit en co. je beweging te monitoren. Maar wat moeten we precies meten? En hoeveel activiteit is nodig om gezond te blijven? 'Je hartslag is niet de beste indicatie.'

Met een beetje fantasie herken je er een mannetje in dat loopt. Het Japanse teken voor het woord 'tienduizend' heeft twee pootjes: het ene geplooid, het ander gestrekt, een beetje zoals de benen bij het joggen. Die gelijkenis kon het Japanse bedrijf Yamasa niet laten liggen toen het in de jaren 60 een stappenteller op de markt bracht. Die kreeg de naam 'manpo-kei', letterlijk de 'tienduizendstappenmeter'. Het innovatieve gadget sloeg aan in de nasleep van de Olympische Spelen van 1964 in Tokio. In het hele land hingen mensen de manuele stappenteller aan hun broekriem en gingen ze in groep wandelen om aan hun 10.000 stappen te raken. De ontwikkelaars van de manpo-kei wisten duidelijk wat goede marketing is.

Het bleek zelfs verdomd goede marketing, want zestig jaar later zitten we nog altijd met die 10.000 stappen in ons hoofd als dé doelstelling voor voldoende beweging. We weten intussen wel dat dat cijfer een willekeurig doel is waarvoor er bij de lancering geen wetenschappelijke onderbouwing was. Maar smartwatches, -phones en Fitbits feliciteren ons toch maar zodra we in één dag het mooie ronde getal van die 10.000 stappen hebben gehaald. Overheden, ook in eigen land, voeren er tot vandaag campagne rond.

'Het is decennia blijven hangen en niemand heeft er vragen bij gesteld, juist door die goede marketingcampagne uit de jaren 60', zegt I-Min Lee, professor epidemiologie aan de Harvard T.H. Chan School of Public Health. Lee was een van de eerste onderzoekers die in grote studies duizenden deelnemers stappentellers gaven en hun

gezondheid opvolgden – en zo de mythe heeft doorprikt dat je pas gezond bezig bent als je 10.000 stappen per dag haalt.

Maar als die 10.000 stappen niets dan goede marketing zijn en we er eigenlijk komaf mee moeten maken, wat komt dan in de plaats? Hoe weten we of we voldoende bewegen? Is elke dag wandelen voldoende, of moet iedereen minstens wekelijks sporten?

Geen overbodige vragen, want, zegt sportwetenschapster Eline Lievens (UGent), 'veel mensen bewegen veel te weinig. Dat geldt voor alle leeftijden. Uit kleinere onderzoeken kunnen we afleiden dat maar ongeveer de helft van de Belgen voldoende beweegt. Aandoeningen die gelinkt zijn aan een tekort aan beweging, zoals diabetes, overgewicht en kanker, komen ook almaar vaker voor.'

Meer stappen, minder sterfte

Wie in beweging wil komen, kan gerust beginnen met meer wandelen. 'Je hoeft echt niet elke dag 10.000 stappen te zetten', zegt Harvard-prof Lee. 'Je gezondheid gaat er ook al op vooruit als je minder stappen zet. Maar hoe meer, hoe beter. Al wordt de winst die je met extra stappen boekt wat minder groot vanaf een bepaald aantal stappen. Bij oudere mensen is dat rond 7.000 stappen, bij jonge mensen rond de 9.000.'

Dat zegt ook Eline Lievens, die met haar collega Wim Derave aan een boek werkt over de gezondheidseffecten van beweging. Lievens haalt een recente analyse aan waarvoor zeventien grote studies (waaronder twee uit de stal van Lee) naast elkaar

werden gelegd. 'Uit die meta-analyse blijkt dat je risico om te sterven daalt vanaf 3.867 stappen per dag. Voor elke duizend stappen extra die je zet, heb je een bijkomende daling van het sterfterisico met 15 procent binnen de studieperiode van meerdere jaren. Dat is toch behoorlijk.'

Het lijkt dus simpel. Als je smartwatch of -phone elke dag meer dan 4.000 stappen registreert, haal je er voordeel uit. En toch is dat niet het hele verhaal. Want het aantal stappen zegt niets over de intensiteit van je beweging. Uit onderzoek van I-Min Lee blijkt dat naarmate je sneller stapt, je meer gezondheidswinst boekt.

'Motivatie om te bewegen is belangrijk, maar onze omgeving moet ook veranderen. Het moet gewoonweg makkelijk zijn om te voet of met de fiets naar het werk te gaan'

I-Min Lee

Epidemioloog

De laatste decennia werd in talloze studies duidelijk dat beweging die je hart sneller doet kloppen en waarbij je sneller ademt, zeer gezond is. Het gaat over 'matig intensieve beweging', waarbij je nog kunt praten (maar niet meer kunt zingen) en om 'hoog intensieve' beweging, waarbij praten moeilijk gaat. 'Als we matig of hoog intensief bewegen, produceren onze spieren myokines', zegt Lievens. 'Dat zijn stoffen die andere organen het signaal geven dat we bewegen. De myokines hebben onder meer helende functies in de hersenen. Ze verlagen bijvoorbeeld het risico op dementie en depressie.'

In het bloedserum van personen die pas gesport hebben, vermenigvuldigen kankercellen zich ook minder goed dan in serum van mensen die niet sporten. 'Door het sporten komen stoffen vrij die kanker afremmen', zegt Lievens. 'Maar beweging

remt ook op een andere manier kankers af. Als je sport, moet je bijvoorbeeld sneller naar het toilet. Kankerverwekkende stoffen uit onze voeding blijven dus minder lang in ons maag-darmkanaal, wat je risico op darmkanker verlaagt.'

Hoe vaak ben je buiten adem?

Internationale richtlijnen over beweging schrijven voor dat volwassenen wekelijks 150 tot 300 minuten (2,5 tot 5 uur) aan 'matig intensieve' lichaamsbeweging doen, of 75 tot 100 minuten hoog intensieve beweging (1,25 tot 1,7 uur), of een combinatie van matig en hoog intensieve

beweging.

Wie die aanbevelingen niet haalt, heeft 20 procent meer kans op diabetes type 2, 33 procent meer risico op borstkanker en 32 procent meer risico op darmkanker.

Is het dan voldoende als je elke werkdag een halfuurtje op de fiets zit om naar het werk te gaan (dat is opgeteld 150 minuten 'matig intensieve' inspanning per week)? Een algemeen antwoord ligt moeilijk, aldus Lievens. 'Een activiteit die voor de ene "matig" intensief is en het hart sneller doet kloppen, doet bij een ander bijna niets. Voor wie zeer veel stilzit, kan stofzuigen al een matig intensieve inspanning betekenen. Terwijl een sportieveling geen gezondheidswinst haalt uit stofzuigen, omdat de spieren onvoldoende getriggerd worden.'

Wie wil weten of hij of zij voldoende beweegt, kijkt daarom best eerlijk naar zichzelf: bent u af en toe buiten adem en zo ja, hoelang? Welk type beweging is voor u 'next level': sneller wandelen, onderweg naar het werk doortrappen op de fiets, in uw vrije tijd sporten? 'Die drempel ligt bij iedereen anders', zegt Lievens. 'Dat is ook het probleem met smartwatches en fitnesstrackers die de duur en intensiteit van je beweging berekenen aan de hand van je hartslag. Ik heb bijvoorbeeld snel een hoge hartslag, waardoor de intensiteit van sport bij mij stevast wordt overschat.'

Trap gezocht

Er is dus geen vaste set van activiteiten met een bepaalde duur die voor iedereen geschikt is en voor iedereen dezelfde gezondheidswinst zal opleveren.

Maar precies daar zien Lee en Lievens een kans. 'Het is belangrijk om plezier te hebben bij het bewegen', zegt Lievens. 'Kies iets dat je graag doet. Mensen houden sporten makkelijker vol als ze het samen met vrienden doen. We weten ook dat het plezier in beweging belangrijker is om mensen over de streep te trekken dan kennis over de gezondheidseffecten.'

Maar volgens Lee moet er veel meer gebeuren om iedereen in beweging te krijgen dan alleen inzetten op individuele motivatie. 'Ook onze omgeving moet veranderen. Vergelijk het met tandenpoetsen. Je vraagt jezelf niet elke ochtend af of je die dag je tanden zou poetsen. Je doet het gewoon. Zo zou het ook met beweging moeten zijn. Het moet gewoonweg makkelijk zijn om te voet of met de fiets naar het werk te gaan.'

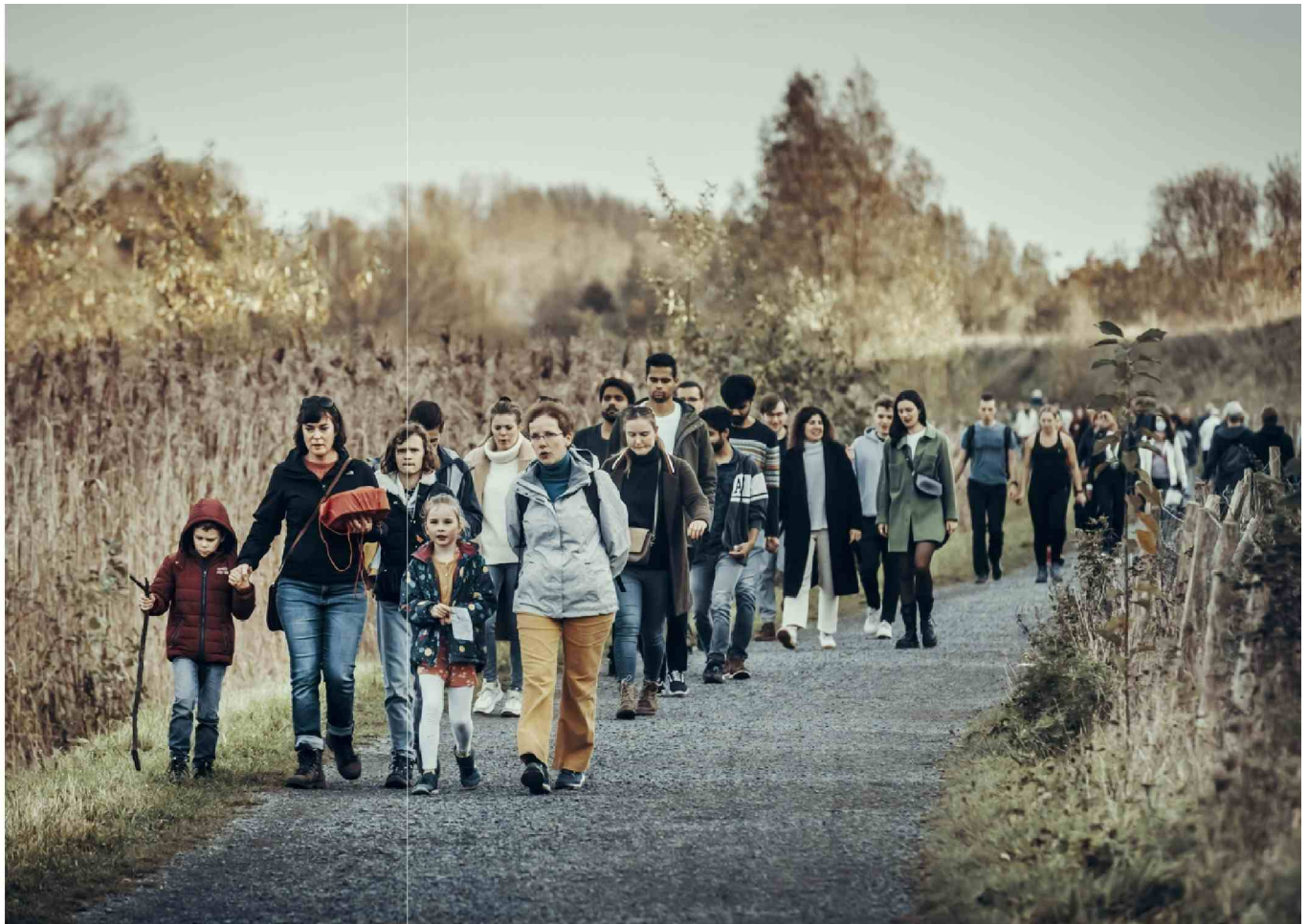
'En de trappen in gebouwen moeten makkelijk te vinden zijn - of toch makkelijker dan de roltrappen en de lift', zegt Lee. 'Dan zou je die vaker nemen en zou beweging iets zijn dat je gewoon doet. Ja, we moeten onszelf motiveren om meer te bewegen, maar het systeem en

de omgeving waarin we leven doen ook hun deel.'

Maxie Eckert



Deel uw oplossingen over wonen op oudere leeftijd, meer bewegen en de burn-out-pandemie en denk mee over de grote uitdagingen rond onze gezondheid via de nieuwsapp DS Nieuws of op standaard.be/reddetoeekomst



Wandelen in de Bourgoyen (Gent) in 2020:

tijdens de lockdowns kwamen veel mensen uit hun kot om te stappen. © Jimmy Kets







Volstaat fietsen naar het werk? Dat hangt onder meer af van of u buiten adem raakt. ©Patrick Hattori

Hoeveel moet je bewegen om gezond te blijven?

Aanbevelingen voor volwassenen

Lang stilzitten Lichaamsbeweging

				
		Licht intensieve lichaamsbeweging	Matig intensieve lichaamsbeweging	Hoog intensieve lichaamsbeweging
Dit voel je:	Normale ademhaling	Normale ademhaling	Snellere ademhaling en hartslag, normaal gesprek blijft mogelijk	Snellere ademhaling en hartslag, zweten, gesprek voeren is moeilijk
Hoeveel meer energie verbruik je (in vergelijking met verbruik bij rust)?	1-1,5 keer zoveel	1,6-2,9 keer zoveel	3-5,9 keer zoveel	6-8,7 keer zoveel
Voorbeelden:	Zittend werk, zittend les volgen, verplaatsingen met de auto, liggend of zittend lezen	Staan (bv. staand bellen, staand knutselen), traag stappen, afwassen, koken	Goed doorstappen of wandelen, fietsen, de trap nemen, rustig zwemmen, verstopperje spelen	Lopen, stevig doorfietsen, spitten in de tuin, doorzwemmen in baantjes, partijtje basketbal
Aanbevolen tijd:	Zo weinig mogelijk	Vervang stilzitten door (minstens) licht intensieve beweging voor gezondheidswinst	150-300 minuten per week voor gezondheidswinst of meer voor extra effect	OF 75-150 minuten per week voor gezondheidswinst of meer voor extra effect

Waarden voor energieverbruik zijn gebaseerd op gemiddelden bij volwassenen

DS Infografiek | Bron: Gezond Leven, Wereldgezondheidsorganisatie