



weekend
Knack

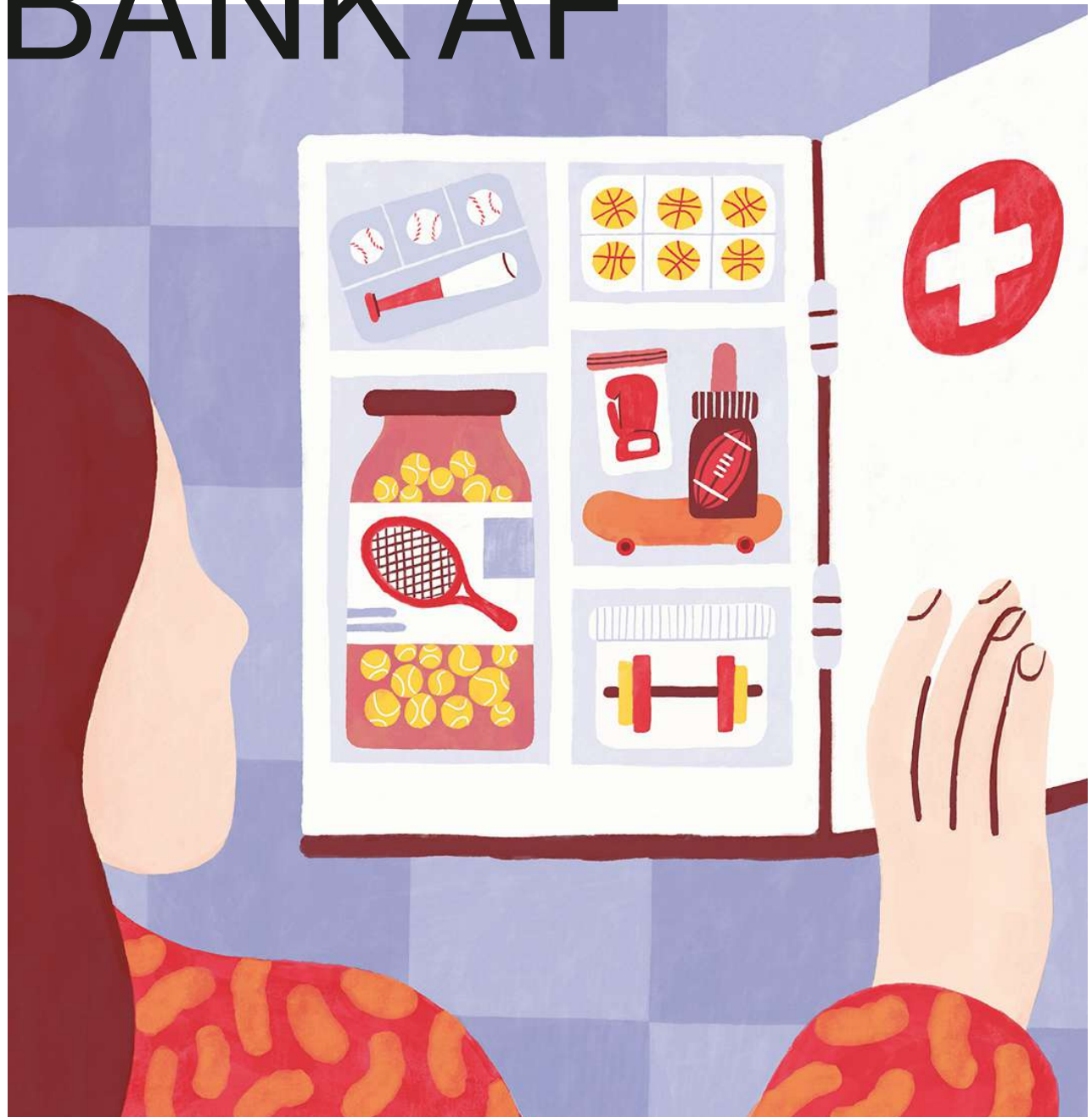
Weekend (Knack)

Date: 15-11-2023
Page: 16-20
Periodicity: Weekly
Journalist: Nathalie Le Blanc

Circulation: 92879
Audience: 389018
Size: 2 173 cm²



KOM VAN DIE BANK AF



Bewegen is goed. Meer zelfs, bewegen is absoluut noodzakelijk als je een fijn en vooral lang leven wilt. Maar moet je echt naar de fitness? Of kom je er met een wekelijkse natuurwandeling? Negeen vragen over bewegen en hoe het ons ten goede komt.

Tekst **Nathalie Le Blanc**
Illustratie **Lucia Biancalana**

1. Bewegen, waar is het goed voor?

Voor absoluut alles. Het is goed voor ons lijf, zorgt voor stevige spieren, sterkere botten, een gezond hart, een lage bloeddruk, houdt je gewicht op peil en doet ons beter slapen. Het versterkt ons immuunsysteem, traint ons evenwicht en onze mobiliteit, speelt een rol in de preventie van diabetes type 2 en bepaalde vormen van kanker. Er zijn zelfs indicaties dat het de frequentie en intensiteit van migraine verlaagt. Het is ook goed voor ons brein en gemoed, stelt Jannique van Uffelen, hoofd van de onderzoeksgroep fysieke activiteit, sport & gezondheid aan de Faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen van de KU Leuven. “Mensen die meer bewegen hebben een lagere kans op dementie en scoren beter op cognitieve testen van geheugen en probleemoplossend vermogen. Het heeft ook invloed op ons concentratievermogen, zelfs op heel korte termijn. Een korte wandeling, zeker in het groen, doet onze stress dalen.” Wie beweegt zit beter in zijn vel en heeft een lagere kans op angstgevoelens en depressie. Het is bovendien goed voor je libido (als je geen topsport doet) en omdat we vaak samen met andere mensen bewegen, zorgt het voor sociaal contact. Voldoende bewegen komt in de buurt van een fontein der jeugd. Dat maakt het extra pijnlijk dat maar 37% van de Vlamingen boven de 18 de WHO-norm (150 minuten matig intensief of 75 minuten hoog intensief bewegen per week) haalt. Bovendien bewegen we steeds minder naarmate we ouder worden. “Bewegen is de bron van alle goeds, maar slechts 30% van de Belgen behaalt de richtlijn van minstens 150 minuten matig intensieve activiteit per week”, stelt Van Uffelen.

2. Moet ik naar de fitness?

150 minuten matig intensief bewegen is geen onhaalbaar doel. “Elke dag een kwartier naar en van de winkel wandelen en je bent er al”, vertelt Greet Cardon, hoogleraar bewegingswetenschappen aan de UGent. “Wil je bewegen als preventie van bijvoorbeeld diabetes type 2 of kanker, dan heb je een uur per dag nodig. We maken ook een onderscheid tussen matig en hoog intensief bewegen. Goed doorwandelen of gewoon fietsen is matig intensief, lopen of koersen is hoog intensief.” Bovendien zit het verschil tussen bewegen en sport niet alleen in intensiteit. Voor beweging heb je meestal geen speciale kledij nodig en je gaat er niet van zweten. “Sport is completer, omdat het niet alleen voor cardio zorgt – een verhoogde hartslag dus – maar ook je spierkracht, coördinatie en evenwicht traint. Het heeft bijkomende effecten.” Belangrijk, want gezondheid is niet de afwezigheid van ziekte, het gaat uiteindelijk om kunnen doen wat je graag doet en wat je zelf waardevol vindt, zegt Cardon. “Een lange wandeling, een trap oplopen, boodschappen in- en uitladen, vlotjes uit je zetel komen, met de (klein)kinderen kunnen spelen...”

Fit worden is bovendien geen automatisch gevolg van meer bewegen, licht Van Uffelen toe. “Fysieke activiteit is gedrag, fitheid is een eigenschap die je kunt trainen. Fitheid kan cardiovasculair zijn, maar ook gericht op spierkracht of lichaamssamenstelling. Het vraagt een gerichte, specifieke training en zorgt ervoor dat je bijvoorbeeld een bepaalde afstand kunt lopen, een bergpas op kunt fietsen of een gewicht kunt heffen. De WHO-richtlijnen gaan niet over fitheid, maar over gedrag en de fysieke activiteit die je minimaal best doet.” Dus je mag naar de fitness, maar het moet niet, vertelt Cardon. “Maar weet wel dat je je jezelf niet genoeg in vorm houdt om soepel oud te worden met alleen een wekelijkse boswandeling.” →

Gezondheid

3. Wat moet ik dan wel doen om soepel oud te worden?

Aerobe beweging en sport zijn belangrijk, legt Bart Roelands uit, professor inspanningsfysiologie aan de VUB. “Maar de dosis moet juist zijn. Te weinig is niet goed, maar te veel ook niet, want dat verhoogt de kans op blessures. En naast de 150 minuten matig intensieve aerobe beweging zijn er nog aspecten waar je aandacht voor moet hebben. De WHO stelt dat je best twee dagen in de week spierversterkende oefeningen voor de grote spiergroepen doet, en wie ouder is dan 65 doet dat best in combinatie met een activiteit die je coördinatie en balans verbetert. Dat is de ideale combinatie.”

Spierversterking wil niet zeggen dat je *full Schwarzenegger* moet gaan, legt Van Uffelen uit. “Getrainde spieren zorgen voor kracht en bepalen ook hoe snel je die spierkracht kunt genereren. Om vlot overeind te komen uit een zetel moet je niet alleen genoeg kracht hebben, je moet die kracht ook heel snel genereren om jezelf omhoog te duwen. Die spierpower gaat eerder achteruit dan je spierkracht. Hij is cruciaal voor je functioneren als je ouder wordt, daarom moet je 'm trainen.” Hoe vlot je uit een zetel komt, is dan ook een duidelijke indicator van je gezondheid, zo blijkt. Evenwicht en coördinatie zijn dan weer belangrijk om vallen te voorkomen, stelt Van Uffelen. “Vallen komt veel voor, heeft grote gevolgen, leidt tot ziekenhuisopnames en mensen raken daarna vaak nooit meer op het fitheidsniveau dat ze daarvoor hadden. Een val voorspelt bovendien vaak nog een val.”

In een ideale wereld heb je een continuüm van verschillende bewegingen, vertelt Greet Cardon. Van in je dagelijks leven ingebouwde beweging zoals strijken, wandelen en fietsen tot een meer complete sportactiviteit. Kijk ook verder dan je neus lang is. Je hoeft niet te joggen, zwemmen, fietsen of padellen; ook badmintonnen, suppen, skeeleren of schermen is prima. “Zoek vooral iets wat je echt leuk vindt, en denk misschien eens terug aan je kindertijd en wat je toen graag deed.” Haar collega Jannique van Uffelen houdt een pleidooi voor dansen. “Het is een mooie vorm van sport. Je beweegt je lijf, traint je cognitie en het is sociaal, want je doet het samen met anderen. Tuinieren is ook iets dat zowel fysiek als mentaal een uitdaging is en yoga is goed als je een meer rustgevende vorm van beweging zoekt. Laat je vooral niet ontmoedigen: elke vorm van activiteit, hoe klein ook, verbetert prompt je gezondheid.”



4. Hoe zit het met die 10.000 stappen?

Het zou een Japanse horlogemaker geweest zijn die een stappenteller bedacht met een naam die als 10.000-stappen-meter vertaald werd en zo het idee lanceerde. “Het is handig als richtlijn,” geeft Cardon toe, “maar zelfs met minder stappen doe je je voordeel.” Uit onderzoek uit 2021 bleek dat wie 7000 stappen per dag zet, zijn kans om voortijdig te sterven aan bijvoorbeeld een hartziekte ziet halveren. Epidemiologe I-Min Lee bestudeerde aan Harvard hetzelfde, en concludeerde dat als je 2000 tot 3000 stappen meer zet dan je nu doet, je gezondheid er met rasse schreden op vooruitgaat. 7500 stappen is volgens haar onderzoek ideaal.

5. Waar haal je de grootste winst op het vlak van bewegen?

Een geoefende jogger die ook gaat fietsen wordt nog een stuk gezonder, zou je denken. Niet per se, legt Van Uffelen uit. “Nog meer doen als je al vrij actief bent, levert niet veel winst op vanuit een volksgezondheidsperspectief. Integendeel: de kans op blessures wordt groter. Het zijn de mensen die op dit moment niet fysiek actief zijn, die de grootste gezondheidswinst halen als ze gaan bewegen, zeker vanuit het volksgezondheidsperspectief. Ze moeten zelfs de richtlijnen niet halen. Als je weinig doet, zijn alle extra's goed voor je. Staar je niet blind op die richtlijnen, maar zie ze wel als een doel om na te streven.” Wie al een actief leven leidt, gevuld met alle-daagse beweging en genoeg sport, moet gewoon volhouden; wie niets of heel weinig doet, gaat best meteen aan de slag.

En nee, je bent nooit te oud of te onsportief om te beginnen. Nooit, benadrukt Van Uffelen. “Zelfs als je tachtig bent, en je begint te bewegen, verbetert je gezondheid.” Campagnes kunnen helpen om mensen meer bewust te laten worden van wat 'bewegen' precies is en wat de voordelen zijn. Omdat ze bijvoorbeeld in de UK merkten dat vrouwen fysiek minder actief werden naarmate ze ouder werden – iets wat ook bij ons gebeurt – hebben ze de *This Girl Can*-campagne opgezet, gericht op vrouwen van alle leeftijden. “Vrouwen maken zich soms zorgen dat ze niet jong, fit of dun genoeg zijn om te sporten, dus vierde die campagne ons lichaam en wat het kan. En elke beweging telt. Er was zelfs een campagne-advertentie met twee oudere naakte mensen. Want ook seks is beweging: je hartslag gaat omhoog én het is sociaal.”



6. Zal bewegen invloed hebben op mijn gewicht?

Gewoon gaan sporten zal je gewicht niet doen kelderen, maar het is een belangrijke factor om je gewicht op peil te houden, vertelt Bart Roelands. “Van sport alleen zal je niet afvallen, ook omdat een fysieke inspanning ons net hongerig maakt. Als je voor gezonde voeding in aangepaste porties kiest, helpt bewegen wel om je gewicht stabiel te houden. De grootste uitdaging is dus een goede levensstijl op lange termijn.” Iets waar mensen met overgewicht het net moeilijk mee hebben. Een sportschool binnenlopen of start-to-run beginnen is voor hen heel moeilijk, beseft Roelands. “Zowel hun zelfbeeld als het beeld dat de maatschappij van hen heeft speelt daar een rol in. Maar net voor hen is het belangrijk, en net zij halen veel winst uit een actievere levensstijl.”



7. Als het zo belangrijk is, waarom lukt het dan zo veel mensen niet om actiever te blijven?

“Tijd en motivatie”, denkt Greet Cardon. “Kinderen hebben een soort aangeboren, ongeremde drang om te bewegen. Ze willen overal op klimmen, wiebelen en over dingen springen. Volwassenen zijn dat kwijt. Ze moeten al zo veel, en nu moeten ze ook nog 150 minuten bewegen. Dat motiveert niet.” Het probleem is ook dat het om een gedragsverandering gaat, denkt Van Uffelen. “Puur als individu is dat loodzwaar. Een gedrags-uitdaging heeft heel wat schillen. Het eerste is het individu. Je moet gemotiveerd zijn én fysiek in staat om meer te gaan bewegen. De tweede schil is de sociale omgeving. Ik ben bijvoorbeeld op mijn werk omringd door mensen die graag bewegen, dus dat maakt het makkelijker om tijdens de lunch te gaan wandelen in plaats van op restaurant te gaan. De derde schil is onze fysieke omgeving. In Nederland is de fietsinfrastructuur fantastisch, in België is dat niet zo, dus fiets ik hier veel minder. Ik vind bijvoorbeeld de route naar mijn werk te gevaarlijk. De laatste schil is beleid, dat kan bepalen hoeveel uren scholen moeten invullen met bewegen, zorgt dat er subsidies voor sportverenigingen zijn en de openbare ruimte zo inricht dat die bewegen stimuleert. Al die dingen spelen een rol in hoeveel individuen bewegen. Je motivatie wordt ook gestuurd door wat je om je heen ziet en door wat de mogelijkheden zijn.”

8. Hoe zit het met zitten?

Als ik genoeg sport, dan compenseert dat mijn zittende job, zou je denken. Niet dus, stelt Bart Roelands. “De Belg brengt gemiddeld meer dan acht uur per dag zittend door. Op het werk of op school, maar ook in de auto, trein, voor de computer of tv. Zelfs als hij of zij daarnaast heel actief en fit is, is dat ronduit slecht voor onze gezondheid. Veel zitten beïnvloedt je spierkracht, bloeddruk, gewicht en suikerniveau. Wie gezond oud wil worden, moet een te sedentair leven voorkomen. Begin al met ongeveer één keer per uur recht te staan, je benen te strekken en een beetje te bewegen.” Bouw ‘niet neerzitten’ op zoveel mogelijk manieren in je leven in, stelt ook Van Uffelen voor. “Doe telefoontjes, vergaderingen of bijpraatsessies met vrienden al wandelend en zet je computer op een kast of een sta-bureau.” →

‘Elke vorm van activiteit, hoe klein ook, verbetert prompt je gezondheid’

Gezondheid

9. Hoe houd ik het wel vol?

Just do it, dat bewegen. Eenvoudig, toch? Niet dus. Deskundigen komen motivatiegewijs niet veel verder dan: kies iets wat je graag doet. Of: zorg voor structuur in je leven zodat je het als automatisme kunt inbouwen. Dat viel ook coach Heidi Stiegelis op. Zij schreef daarom *Je moet niks. Mentaal en fysiek fit op jouw manier*. We leven niet alleen in een obesogene omgeving die ervoor zorgt dat we zo weinig mogelijk bewegen én ons verleidt met bewerkt, vet en suikerrijk voedsel, het loopt ook mis omdat we te snel te veel resultaat willen, vertelt ze. “Tien kilo kwijt, een halve marathon lopen, de Stelvio beklimmen, liefst nu. We denken eigenlijk niet op lange termijn. Daarnaast houden we van comfort en vinden we gewoontes doorbreken en onze automatische piloot afzetten moeilijk. Echte verandering moet daarom van binnenuit komen. Een plezierige sport kiezen is niet genoeg, je koppelt je motivatie best aan je zelfwaarde.”

Vaagweg gezond

“Ik merk dat klanten gezondheid eigenlijk niet zo belangrijk vinden”, stelt Stiegelis. “Het is een vaag begrip en zolang alles oké is, staan ze er niet écht bij stil. We zijn vooral met concrete dingen bezig. Fit genoeg zijn om bepaalde dingen te doen: skiën, met de kinderen voetballen, niet zo veel gaan wegen dat we niet meer buiten willen komen. Maak daar dan je doel van. Niemand droomt ervan drie keer per week te fitnesssen, we dromen ervan om een fitte ouder te zijn, van de natuur te genieten, sommige kleren te dragen, avontuurlijke reizen te maken. Hoe wil je dat je leven eruitziet? Ik vroeg een man van 130 kilo wat hij wou. Zonder

problemen tussen het stuur en het zadel van zijn brommer passen, zei hij. Dat is een betere motivatie dan ‘gezonder zijn’, want het zal beter werken. Wil je gezond leven, dan moet je weten hoe je in elkaar zit, wat je drijfveren zijn, waar je weerstand zit en welke obstakels je zal tegenkomen.”

Een vat vol zelfwaardering

Stiegelis gebruikt het idee van een Vat van zelfwaardering als motivator. “Het idee werd door Gertjan van Zessen ontwikkeld om hardnekkige gedragspatronen te doorbreken. Het Vat van zelfwaardering heeft een denken en een gedragsmodel. Niemand is 100% blij of 100% ongelukkig met zichzelf. Bij het denkmodel gaat het over de verhouding tussen datgene aan onszelf waar we tevreden mee zijn – onze eigenwaarde – en wat we niet fijn vinden. Het gedragsmodel kijkt naar het feit dat tot 95% van ons gedrag onbewust en achteloos is. Dat gedrag draagt meestal niets bij aan onze zelfwaarde. Je moet kijken naar de – vaak kleine – gebeurtenissen en situaties die ons gedrag negatief of positief sturen. Een file doet ons zuchten, een complimentje doet ons opbloeien. Kleine succesjes zorgen ervoor dat onze tevredenheid over onszelf – ons Vat van zelfwaardering – voller wordt, dus is het een goed idee om die te herkennen of zelfs uit te lokken. Kleine Goede Daden (KGD), in de vorm van eenvoudig, haalbaar en concreet gedrag, zijn de sleutel. Cruciaal is dat je ze bewust doet en jezelf ervoor beloont. In de zon zitten is fijn, genieten is nog beter, maar het wordt een KGD als je aandachtig waarneemt, geniet en opmerkt dat het goed is dat je dit doet. Een KGD is niet jezelf een complimentje geven omdat je er leuk uitziet, het is een keer per uur rechtstaan om het zitten te doorbreken. Niet omdat het op je to-dolijst staat, maar omdat het je een beter gevoel geeft over jezelf. Dit concept geeft je ook een gevoel van controle over wat je doet, hoe klein ook. Door naar je Vat van zelfwaardering te kijken en je KGD'en goed te kiezen, wordt verandering makkelijker en beter vol te houden. Van de mensen die hun leven willen veranderen, kan zo'n 20% dat helemaal op eigen kracht. 20% vindt het aartsmoeilijk om te veranderen en zal moeilijk gemotiveerd raken. Die mensen gaan zelfs vaak niet naar de dokter, diëtist of coach. De winst zit 'm dus bij de 60% mensen die niet in die twee groepen vallen. Voor hen schreef ik *Je moet niks.*” ●

