

Knack

Date: 15-02-2023
Page: 34
Periodicity: Weekly
Journalist: -

Circulation: 90772
Audience: 445055
Size: 453 cm²

Knack



‘Drie keer per week 17 minuten joggen reduceert risico op hartaanval met de helft’

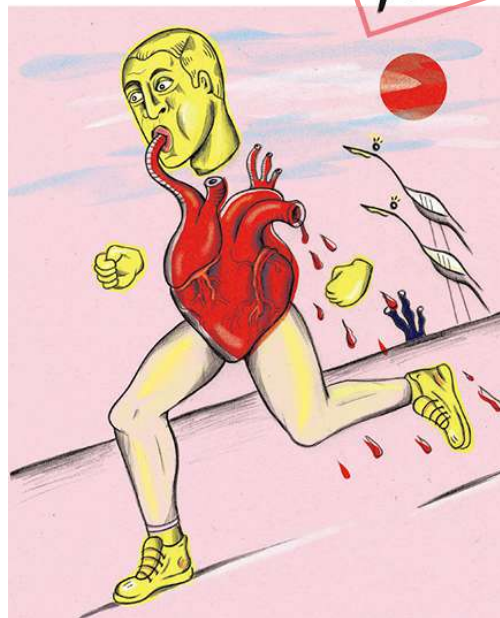
Door **Stefanie Van den Broeck**, illustratie **Sarah Yu Zeebroek**

In *Flair* werden enkele voordelen van lopen op een rijtje gezet. ‘Van joggen ga je langer leven. Drie keer per week een rondje van zeventien minuten reduceert de risico’s op een hartaanval met meer dan de helft.’

Online vinden we wetenschappelijk onderzoek dat die stelling onderbouwt. Ruim 55.000 mensen werden ondervraagd over hun loopgedrag in de voorbije drie maanden en daarna vijftien jaar opgevolgd. Daaruit bleek dat lopers – zelfs de groep die hooguit 51 minuten per week jogt – een veel kleinere kans hebben om te sterven aan hart- en vaatziekten dan wie nooit loopt.

‘Daar zit zeker een kern van waarheid in’, zegt professor Jan Seghers van de onderzoeksgroep Fysieke Activiteit, Sport & Gezondheid (KU Leuven). ‘Die studie is wel gebaseerd op zelfrapportering, waardoor het methodologisch niet correct is om er een absoluut cijfer op te plakken. Of je nu één keer per week 51 minuten loopt, of drie keer 17 minuten, maakt weinig verschil. En als we breder kijken dan enkel het risico op hart- en vaatziekten, dan is de richtlijn van de Wereldgezondheidsorganisatie toch strenger: die beveelt volwassenen aan om minstens 75 minuten per week “hoog intensief” te bewegen – lopen of stevig doorfietsen, bijvoorbeeld – of minstens 150 minuten per week “matig intensief”, zoals een stevige wandeling.’

Volgens **professor inspanningsfysiologie Wim Derave (UGent)** heeft lopen inderdaad een duidelijk gezondheidsvoordeel. ‘Uit een goede reviewstudie die ook interventiestudies bespreekt – waarbij proefpersonen willekeurig aan een lopers-



* Wie zei het?

Flair

* Is het waar?

Uit onderzoek blijkt dat 50 minuten per week lopen de kans op hart- en vaatziekten verkleint. Al is het cruciaal om daarnaast voldoende te staan en te bewegen. We beoordelen de stelling als eerder waar.

Op [Knack.be/Factchecker](https://knack.be/factchecker) vindt u links naar de onderzoeken en andere bronnen die voor dit artikel zijn gebruikt. **Krasse uitspraak**, straf cijfer of dito feit in de actualiteit gezien? Stuur uw vraag met exacte bronvermelding van het citaat naar factchecker@knack.be

Onwaar Eerder onwaar
 Geen bewijs
 Eerder Waar Waar

en een niet-lopersgroep worden toegewezen en waar je dus makkelijker over een oorzakelijk verband kunt spreken – blijkt dat lopers 25 tot 40 procent minder kans hebben om vroegtijdig te sterven. Al wijzen steeds meer wetenschappelijke onderzoeken ook op een bovengrens: bij wie te snel en te vaak loopt, wordt het cardiovasculaire voordeel kleiner en neemt de kans op blessures ook toe. Maar een halfuur tot een uur per week joggen is absoluut zinvol voor de gezondheid.’

Professor inspanningsfysiologie Bert Op ‘t Eijnde (UHasselt) wil daar toch een belangrijke kanttekening bij plaatsen. ‘Er is geen discussie over het feit dat sporten goed is voor de gezondheid en dat het de cardiovasculaire gezondheid verbetert. Maar uit experimenteel onderzoek weten we ook dat het een veel beperkter effect heeft bij mensen die een erg sedentair leven leiden. Bij een groep studenten werden “cardiometabole parameters” gemeten, zoals de cholesterol en het insuline-niveau. Nadien moesten ze vier dagen als volgt doorbrengen: 14 uur zitten, 1 uur functioneel staan en 1 uur functioneel wandelen. Enkele weken later volgde een nieuw regime van vier dagen: nu moesten ze ‘maar’ 13 uur zitten en 1 uur intensief sporten. Tot slot was er het derde regime: 8 uur zitten, 4 uur rustig wandelen en 2 uur staan. Na elk regime werden de gezondheidsmetingen opnieuw uitgevoerd. Het laatste regime leverde de beste resultaten op, terwijl er amper een verschil was tussen regime één en twee. Naast voldoende sporten is genoeg staan dus cruciaal! ●