

De Standaard

Date: 20-02-2024

Page: 1+9

Periodicity: Daily

Journalist: Dries De Smet

Circulation: 71590

Audience: 457199

Size: 641 cm²

Regelmatig sporten loont extra voor vrouwen

GEZONDHEID Om het risico op vroegtijdig overlijden even sterk te verminderen als een man, hoeft een vrouw maar de helft zo lang te sporten. “Hopelijk inspireert dat vrouwen om meer te bewegen.”

Dries De Smet

Om gezond te blijven, sport u best wekelijks minstens 2,5 tot 5 uur, zo raadt de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) aan. Elke minuut aan een hoge intensiteit – lopen, stevig doorfietsen, partijtje basketbal – mag u dubbel tellen.

In haar aanbeveling maakt de WHO geen onderscheid tussen mannen en vrouwen (tenzij ze zwanger of net bevallen zijn). Nochtans verschilt de gezondheidswinst van regelmatig sporten volgens geslacht. Dat toont een studie aan die net verschenen is in het vakblad *Journal of the American College of Cardiology*.

In die studie volgde men ruim 400.000 Amerikanen tussen 27 en 61 jaar op in de periode tussen 1997 en 2019. In die periode stierven bijna 40.000 van hen.

In vergelijking met seksegenoten die nooit sporten, hadden mannen die elke week vijf uur aan een matige intensiteit of bijna twee uur intensief bewegen 19 procent minder kans om te overlijden in dezelfde periode. Vrouwen haal-

den datzelfde voordeel al door 140 minuten matig intensief (minder dan 2,5 uur) of één uur intensief te bewegen. Als vrouwen nog meer bewegen, kunnen ze hun risico met 24 procent verminderen.

Zelfs als mannen nog meer gaan sporten, boekte de gemiddelde man nooit zo'n grote gezondheidswinst als een vrouw. Na vijf uur aan matige intensiteit per week bereikt de gezondheidswinst van mannen en vrouwen een plateau: meer sporten vermindert het risico op vroegtijdig overlijden niet verder.

Eenzelfde patroon stelden de onderzoekers vast voor krachttraining. Mannen die drie keer per week spierversterkende oefeningen deden, hadden 14 procent minder kans om te sterven. Vrouwen haalden die baat al bij één trainingssessie per week. Trainden ze ook drie keer per week, dan was de vermindering in sterfterisico dubbel zo hoog als bij mannen.

Bij dergelijke observationele studies is het zo goed als onmogelijk om een oorzakelijk verband

aan te tonen. Het risico bestaat dat de resultaten vervuild worden doordat ook het omgekeerde geldt: het zijn precies de mensen die minder kans hebben om te sterven, die meer bewegen. Om dat uit te sluiten, vergelijken de vorsers telkens mensen met een vergelijkbare gezondheidstoestand, leeftijd en sociaal-economische achtergrond. Zieke mensen werden niet opgenomen in de studie.

Mannen hebben een groter hart, meer longcapaciteit en meer spiervezels. Eenzelfde training is voor vrouwen lastiger, en levert meer gezondheidswinst op

Een goed onderzoek, zegt bewegings- en sportwetenschapster Sofie Compernelle (UGent). Al ziet ze ook beperkingen. “Zo wordt er geen rekening gehouden met voedingsgewoonten. Het is mogelijk dat vrouwen die veel sporten in

hun vrije tijd ook een gezonder eetpatroon hebben.” Ze wijst er ook op dat de studie alleen rekening houdt met bewegen tijdens de vrije tijd, terwijl mensen ook bewegen bij (huishoudelijk) werk of bij werkverplaatsingen.

“De belangrijkste tekortkoming is dat ze met vragenlijsten fysieke activiteit meten”, zegt Compernelle. “Dat is een veel voorkomende aanpak in grootschalige studies. Maar vragenlijsten zijn vatbaar voor vertekening.” Mensen vullen niet altijd waarheidsgetrouw in hoeveel ze bewegen. Al maken de

vorsers zich, op basis van kleinere controles, sterk dat de vragenlijsten voldoende betrouwbaar zijn.

Halfuurtje volstaat

De onderzoekers hebben ook een idee waarom vrouwen een grotere baat hebben van sporten. Mannen hebben doorgaans een groter hart, meer longcapaciteit en beschikken over meer spiervezels. Eenzelfde training is voor vrouwen lastiger, en levert meer gezondheidswinst op.

“Vrouwen sporten gemiddeld minder vaak dan mannen”, zegt

cardioloog en coauteur van de studie Susan Cheng in een persbericht. “Hopelijk inspireren onze onderzoeksresultaten vrouwen om meer te bewegen.” Daarbij hoeven ze niet meteen alle zeilen bij te zetten. “Zelfs een beperkte hoeveelheid regelmatige oefeningen kan erg voordelig zijn. Dat is in het bijzonder voor vrouwen het geval”, zegt Cheng. “Ook al beweeg je ‘maar’ 20 à 30 minuten intensief: doe je dat een paar keer per week, dan levert het veel meer op dan je zou denken.”



Zelfs een beperkte hoeveelheid regelmatige oefeningen kan bij vrouwen erg voordelig zijn. © getty