

Nieuwsbrief Happy2Move Eindhoven

september 2023

Beste wandelaars en Nordic Walkers,

We krijgen nog een mooie nazomer in september, deze week wordt het zelfs weer 30 graden. En dat terwijl het al weken vol staat met paddenstoelen. We hebben volop kunnen genieten van de heide, met schaapsherder bij het Oude Meer en bij het Langven.

In deze nieuwsbrief een onderzoek (er zijn er veel van) over hoeveel stappen per dag je zou "moeten" zetten voor je gezondheid. Ook vond ik nog een onderzoek naar je levensverwachting en het "op één been kunnen staan".

Al met al weer veel leesvoer gericht op de gezondheid.

Een korte up-date tav mijn Cognitieve Fitness basiscursus, deze heeft mijn verwachtingen overtroffen. Eind oktober starten er nu 2 groepen met in totaal 26 deelnemers. Helaas moet ik ook mensen teleurstellen, er staan er 6 op de wachtlijst. Ook de workshop voor SBI-Formaat in Doorn was een succes, met een rugzakje vol ideeën zijn 16 deelnemers naar huis gegaan.

De meeste van jullie hebben de vakantie erop zitten, maar voor mij begint de vakantie binnenkort, zie de agenda aan het eind van deze nieuwsbrief. De wandelgroep (vrijdagochtend) en Nordic Walking groep van de zondagochtend zullen zoveel mogelijk door Marian overgenomen worden. De vrijdagochtend Nordic Walking groep wandelt meestal ook door met Cobie als gids.

Veel lees en wandelplezier

Ina

Wie in de natuur
wandelt ervaart
minder stress,
slaapt beter en *voelt*
zich gelukkiger

Wandelen is gezond, zoveel is wel duidelijk, maar hoeveel stappen moet je nu precies zetten per dag? Daar bestond lange tijd discussie over. Gelukkig komt de grootste studie ooit naar het onderwerp nu met een definitieve conclusie.

En het valt mee: die 10.000 stappen zijn niet nodig. Om precies te zijn, neemt de kans op vroegtijdig overlijden al af bij 3967 stappen per dag en al na minimaal 2337 stappen is de kans om dood te gaan door hart- en vaatziekten minder groot dan bij mensen die weinig tot niet bewegen.

Meer stappen, meer levensjaren

Maar wat wel geldt: meer = beter. Hoe meer je loopt, hoe langer je gemiddeld leeft. Zoals gezegd, is er nog nooit eerder zo uitgebreid onderzoek gedaan naar het nut van wandelen. Zeventien studies waar in totaal meer dan 220.000 mensen uit de hele wereld aan meededen zijn meegenomen in de enorme meta-analyse. Met elke vijfhonderd tot duizend extra stappen per dag neemt de kans om te overlijden aan wat voor oorzaak dan ook, significant af. Per duizend stappen neemt de kans om dood te gaan met 15 procent af en vijfhonderd stappen zijn al goed voor een 7 procent kleinere kans op hart- en vaatziekten.

Geen bovengrens gevonden

De Amerikaanse onderzoekers vonden echter geen bovengrens. Ze berekenden dat zelfs bij mensen die gemiddeld 20.000 stappen per dag zetten, er nog steeds extra gezondheidsvoordelen zijn. “Ons onderzoek laat zien dat hoe meer je loopt, hoe beter het is voor je lijf en leden”, zegt professor en cardioloog Maciej Banach van de *Johns Hopkins University*. “We concluderen dat dit geldt voor zowel mannen als vrouwen, onafhankelijk van hun leeftijd en of ze in een subtropische, gematigde of koude regio wonen. Mensen hoeven gemiddeld maar 4000 stappen per dag te zetten om hun algehele kans op vroegtijdig overlijden significant te verlagen, en nog minder beweging dan dat volstaat al om de kans op overlijden door hart- en vaatziekten te reduceren.”

Grootste risico voor vrouwen en mensen in rijke landen

Er is sterk bewijs dat een zittende leefstijl bijdraagt aan de kans op hart- en vaatziekten en een korter leven. Tegelijkertijd beweegt meer dan een kwart van alle mensen op aarde te weinig. Voor vrouwen (32 procent) geldt dit meer dan mannen (23 procent) en voor mensen uit rijke landen (37 procent) meer dan voor mensen uit arme landen (16 procent). Het voordeel was voor jongere mensen het grootst. 60-plussers die 10.000 stappen per dag zetten, hadden 42 procent minder kans om vroegtijdig

te overlijden dan degenen die gemiddeld 6000 stappen zetten. Bij jongere volwassenen werd een lager risico van 49 procent gevonden tussen 7000 en 13.000 dagelijkse stappen.

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is te weinig beweging de vierde grootste doodsoorzaak ter wereld. De organisatie schat dat er 3,2 miljoen mensen per jaar overlijden door een gebrek aan beweging. Door de coronapandemie zijn mensen wereldwijd nog minder gaan bewegen en dat is in de jaren daarna niet meer verbeterd.

De deelnemers met een gemiddelde leeftijd van 64 jaar werden gemiddeld zeven jaar gevolgd. “Het was tot nu toe niet duidelijk wat het optimale aantal stappen per dag is. We wisten niet waar de gezondheidsvoordelen beginnen, waar het optimum ligt en waar de bovengrens is. Dat is na ons onderzoek wel anders. Al moet ik zeggen dat we weinig data hebben van mensen die dagelijks rond de 20.000 stappen zetten, dus die resultaten moeten worden bevestigd in vervolgonderzoek met grotere groepen fanatiekelingen”, legt onderzoeker Ibadete Bytyçi uit.

Minder medicijnen, meer beweging

Professor Banach besluit met het advies om meer te bewegen en minder medicijnen te nemen. “In een wereld waarin we meer en meer inzetten op nieuwe medicatie en operatieve ingrepen, is het zeker zo belangrijk om beweging, gezonde voeding en een algehele gezonde leefstijl te stimuleren. Op deze manier voorkomen en verlichten we misschien nog wel meer cardiovasculaire stoornissen en andere potentieel dodelijke aandoeningen. We willen graag in de nabije toekomst meer gezondheidsonderzoek doen naar de effecten van beweging op intensieve duursporters, zoals marathonlopers en triatlondeelnemers uit alle windstreken en van verschillende leeftijden. Het lijkt er sterk op dat een persoonlijke aanpak in het stimuleren van leefstijlveranderingen het beste werkt, net als bij medische behandelingen het geval is.”



Kun je 10 seconden op één been staan? Dat zegt veel over je levensverwachting

Ben jij een volwassene van middelbare leeftijd, en kun je niet langer dan tien seconden op één been staan? Dan loop je 84 procent meer risico om te overlijden. Dat blijkt uit een recente [Britse studie](#). Maar hoe komt dat? En kun je je evenwicht dan nog altijd verbeteren?

Van een fietstocht tot een hinkelwedstrijd. Elke dag gebruik je je balans zonder er veel bij na te denken. Maar bij het ouder worden kan dat veranderen. “Het begint meestal met eenvoudige dingen,” zegt fysiotherapeut Anne Lowe. “Misschien kon je vroeger op één been staan om je schoen aan te trekken, en ben je daar mee gestopt. Of misschien stapte je vroeger zonder nadenken uit bad, en moet je je nu ergens aan vasthouden.”

Klinkt allemaal nog vrij onschuldig, maar dat is het eigenlijk niet. Iets wat een studie van het *British Journal of Sports Medicine* bevestigt.

Wetenschappers lieten 1.700 proefpersonen tussen de 51 en 75 jaar een evenwichtstest doen. De vrijwilligers werden gevraagd om op een plat platform te staan met hun armen langs hun zij en hun blik naar voren gericht. Vervolgens kregen ze drie pogingen om minstens tien seconden op een voet naar keuze te balanceren. Daarna werden de deelnemers zo'n zeven jaar verder gevolgd. Wat bleek? Een op de vijf deelnemers slaagde niet voor de test, en had 84 procent meer kans om te overlijden.

Is er een oorzaak?

Een verlies van evenwicht kan je levensduur dus een stuk verkorten. Maar waarom heeft iemand eigenlijk een slechte balans? Daar hebben wetenschappers helaas geen eenduidig antwoord op. De oorzaak kan bijvoorbeeld een verminderd gezichtsvermogen zijn, maar ook vertraagde zenuwsignalen. Het is samengevat een medisch probleem zonder een duidelijke medische oplossing zoals een operatie. “Als je plots een verschil in evenwicht merkt, moet je wel onmiddellijk naar een dokter. Dan kan er iets ernstigs aan de basis liggen,” zegt Lowe.

Kun je er iets tegen doen?

“Het belangrijkste is om actief te blijven,” raadt Lowe aan. “Probeer gewoon zo veel mogelijk dingen te doen, en train je evenwicht. Dat kan heel eenvoudig. Wandel bijvoorbeeld eens met je hond op een onverharde weg of ga naar de yogales.” Dat bevestigt ook George Locker, expert in tai-chi en auteur van het boek *Falling Is Not An Option*: “Belangrijk is dat je kiest voor sporten waarbij je je knieën of enkels buigt. Denk aan skiën, schaatsen, inlineskaten en surfen. Zo maak je het uitdagend genoeg.”

De voorgaande sporten zijn natuurlijk niet vanzelfsprekend voor de iets oudere mensen onder ons. Daarom zetten we drie oefeningen op een rij die je gemakkelijk thuis kan doen. Doe ze op een harde, vlakke ondergrond.

Op één been staan

Sta op één been en kijk hoelang je je evenwicht kunt bewaren. Maak het moeilijker door op je tenen te gaan staan, of door tien kleine kniebewegingen te doen. Dit kan je perfect doen als je je tanden poetst.

De lunge

Ga eerst met je voeten op heupbreedte uit elkaar staan. Laat je armen losjes langs je lichaam hangen. Zet nu met je ene voet een grote stap naar voren. Je andere voet blijft staan. Beweeg nu naar beneden totdat je achterste knie net de vloer raakt. Je blijft intussen voor je kijken. Ga zo diep als je bovenlichaam aankan. Kom dan weer omhoog en stap terug in de uitgangspositie. Herhaal deze beweging en doe deze ook met je andere been. Je kunt ook gewichten toevoegen om het extra zwaar te maken.

De step-up

Zoek een opstapje, en ga er tegenover staan. Plaats eerst je linkervoet op de verhoging. Duw nu je rechtervoet met je hiel omhoog, zodat je voeten weer naast elkaar staan. Stap met je linkervoet weer naar beneden, en daarna met je rechtervoet. Herhaal deze oefening tien keer aan elke kant. Om het zwaarder te maken, kan je handgewichten gebruiken of hogere oppervlakken gebruiken.

Dit artikel verscheen eerder op HLN.be.

Agenda:

Vanaf 5 november starten de wandelingen voor de **zondag groep** weer vanaf 't Boshuys!

Zie volgende bladzijde

Geen training op:

Vrijdag: 22 en 29 september, 6 en 13 oktober

Zondag: 17 en 24 september, 1 en 8 oktober

Najaarswandeling: zeer waarschijnlijk op 19 november. (informatie hierover volgt in oktober)

Als het lukt wil ik met de boswachter op vrijdagochtend 20 oktober nog een paddenstoelenwandeling proberen in te plannen.