



Bewegen loont echt

Erasmus MC heeft het levensverlengend effect van bewegen berekend voor mannen en vrouwen van vijftig tot tachtig jaar.

We weten het allemaal: rust roest. En bewegen is goed. Hoe goed, dat is nu uitgerekend door wetenschappers van de afdeling Maatschappelijke GezondheidsZorg van Erasmus MC.

Jaren erbij

Te beginnen met het meest in het oog springend cijfer: dat van de extra jaren die senioren langer leven als ze dagelijks bewegen. Hierbij gaat het niet om marathons lopen en sprintzwemmen, maar bijvoorbeeld om wandelen, tuinieren, fietsen en de hond uitlaten. Mannen die dit soort niet al te inspannende activiteiten elke dag zo'n 30 minuten uitvoeren, leven 1,9 jaar langer. Vrouwen die dagelijks op deze manier actief blijven, winnen 1,3 jaar.

Mannen/vrouwen

Waarom verschillen de effecten voor mannen en vrouwen? Onderzoeker dr. Wilma Nusselder: "Mannen heb-

ben een grotere kans om te overlijden dan vrouwen, onder meer door hart- en vaatziekten. Matige beweging is goed tegen deze aandoeningen. Daar zit voor mannen dus extra winst."

"Vrouwen leven gemiddeld langer dan mannen, maar hebben als ze ouder worden meer last van beperkingen. Bijvoorbeeld mobiliteitsproblemen, zoals moeizaam traplopen. Voor vrouwen zit de winst van lichaamsbeweging in meer jaren zonder deze gezondheidsproblemen."

Langer gezond

Het aantal jaren dat mensen langer in een goede gezondheid verkeren dankzij matige inspannende beweging is ook berekend. Mannen 'verdienen' met hiermee 3,1 extra jaar zonder beperkingen, vrouwen 4 extra jaar. Valt dit resultaat dr. Nusselder mee of tegen? "Dat valt mij mee. Eigenlijk is hier sprake van een goede ruil: je wisselt jaren met gezondheidsproblemen in tegen jaren in goede gezondheid. En als 'bonus' leef je nog langer ook.

Dat is wat iedereen graag wil. Het is niet zo dat je daarvoor keihard moet sporten, met zweeten en steken in je zij. Het gaat om activiteiten die niet duur zijn en die veel mensen leuk vinden, zoals in de tuin werken of een stukje fietsen. Zulke beweging ligt binnen ieders handbereik. Uit andere onderzoeken is bekend dat bewegen en buiten zijn bovendien de kans op depressies vermindert. Dat is mooi meegenomen."

Lichamelijke inspanning voorkomt of vertraagt chronische ziekten als diabetes, kanker en hart- en vaatkwalen. Het is ook goed tegen osteoporose ('botontkalking') en lage rugpijn, al is

het effect daar wat minder sterk. Niet zo bekend is dat fysieke activiteit het lichaam ook beter in staat stelt te herstellen van de bij deze ziekten vaak voorkomende gezondheidsklachten.

Sneller herstel

Dr. Nusselder: "De meeste mensen kunnen met een gezonde levensstijl kwalen uitstellen, al komt van uitstel vaak geen afstel. Ooit gaat het wel minder met ze. De vraag is: wat kun je doen om opgelopen gezondheidsschade verminderen? Dan blijkt dat mensen die geregeld matige lichaamsactiviteit hebben, beter en sneller herstellen van kwalen." ■

Hier het bewijs, reken maar mee

- Wie dagelijks 30 minuten beweegt, is per week 3,5 uur kwijt
- Dat is omgerekend 15 uur per maand en 180 uur per jaar
- Bij tien jaar loopt de geïnvesteerde tijd op tot 75 dagen
- Bij twintig jaar loopt de beweegtijd op tot 150 dagen
- Bij dertig jaar bedraagt de tijdsinvestering 225 dagen
- Conclusie: door jarenlang geregeld een half uur bewegen 'verliest' u ruim een half jaar, maar krijgt u als vrouw 1,3 en als man 1,9 jaar extra levensjaar terug
- De 'beweeginvestering' is nog lonender als we uitgaan van het extra aantal jaren dat u in goede gezondheid doorbrenkt. Hier is de winst 4 jaar voor vrouwen en 3,1 jaar voor mannen, uiteraard min die 225 dagen bewegen