

# Waarom bewegen goed is voor jouw gezondheid

Beweging, als onderdeel van een gezonde leefstijl, bevordert je gezondheid op de drie domeinen (lichaam, hoofd, omgeving) ook als je geen gewicht verliest. Elke preventiewerker kan je helpen om stappen te zetten naar een actievere leefstijl, maar een bewegingsdeskundige/kinesitherapeut is de specialist bij uitstek en kan je begeleiden bij het sporten.



Noteer voor elk domein van welke voordelen jij (het meest) geniet door te bewegen.

Three thought bubbles are arranged horizontally, each connected to a small grey 3D figure of a person jumping at the bottom center. The bubbles are labeled 'LICHAAM', 'HOOFD', and 'OMGEVING'. Each bubble contains three horizontal dotted lines for writing.

**LICHAAM**

.....

.....

.....

**HOOFD**

.....

.....

.....

**OMGEVING**

.....

.....

.....

## Feit: Voordeel dagelijkse beweging

Fysieke activiteit levert belangrijke gezondheidswinst op, zelfs al blijft het gewicht stabiel. Gezond bewegen betekent een variatie en evenwicht in zittijd, activiteiten van lichte, matige en hoge intensiteit. Voor **kinderen** geldt een portie van dagelijks 60 minuten. Voor **volwassenen** volstaan in principe 30 minuten per dag om gezond te zijn (150 minuten per week matig tot intensief bewegen, dit mag gerust opgetrokken worden tot 300 minuten matig intensief of 150 minuten hoog intensief bewegen per week). Nu, laat je niet ontmoedigen door normen, **elke stap die je zet** naar een actievere leefstijl **verbetert je gezondheid**. Het Vlaams Instituut Gezond Leven ontwikkelde een nieuw model, de bewegingsdriehoek, om je hierbij te ondersteunen. Meer informatie en tips voor een actievere levensstijl vind je op hun website: [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)

## Welke activiteiten kan je doen en wat zijn hun voordelen?

INTENSITEIT	VOORBEELDEN	GEZONDHEIDSVORDELEN
LICHT	Rechtstaan, koken, rustig wandelen	Je <b>doorbreekt je zittijd</b> en helpt daardoor je bloed vlot stromen, dit vermindert het risico op bloedklonters die ernstige schade kunnen aanrichten in je lichaam. Er is ook een gunstige invloed op de controle van je bloedsuikerwaarden.
MATIG	Zwemmen, fietsen, stevig wandelen, harken in de tuin, poetsen	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Je conditie verbetert, je voelt je fitter</li> <li>+ Je wordt minder snel ziek en hebt zelfs minder risico op kanker en cardiovasculaire aandoeningen</li> <li>+ Je kan je beter concentreren</li> <li>+ Je slaapt beter</li> <li>+ Gelukshormonen komen vrij</li> <li>+ Je darmen werken regelmatig</li> </ul>
HOOG *	<p>Joggen, spitten in de tuin, stevig fietsen of bergop fietsen</p> <p>Ook oefeningen die je spieren versterken zijn vaak hoger in intensiteit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Je spieren worden sterker</li> <li>+ Je botten worden sterker, met minder kans op osteoporose</li> <li>+ Je lichaamshouding is beter</li> <li>+ Je energieverbruik neemt toe, ook in rust</li> <li>+ Je fitheid neemt nog meer toe dan bij matig intens trainen</li> </ul>

*\* Raadpleeg een bewegingsdeskundige of kinesitherapeut als je start met krachtoefeningen. Door de juiste oefeningen voor jouw lichaam uit te voeren, vermijd je overbelasting, en blijf je gemotiveerd.*

**VOORDEELKAART BEWEGING**

**VOOR MIJ**

**LICHTE INTENSITEIT**

**MATIGE INTENSITEIT**

**HOGЕ INTENSITEIT**



World Obesity Federation



World Obesity Federation



World Obesity Federation

Wat doe ik al?			
Wat vind ik leuk om toe te voegen?			
Wat ga ik doen? Wat is haalbaar?			
Wanneer?			
Wat is het gezondheidsvoordeel waar ik het <b>meest naar uitkijk</b> ?			

### Verdiepende literatuur

Volgens de wetenschappelijk sterk onderbouwde NICE-richtlijnen is dagelijks minstens 60 minuten fysieke activiteit bij **kinderen** gerelateerd aan betere schoolprestaties, een betere gezondheid in de kindertijd en later, een hogere schoolmotivatie, minder angst en depressie, minder risico op diabetes type 2 en op hart- en vaatziekten, zelfs als deze fysieke activiteit niet gepaard gaat met gewichtsverlies. Bij **volwassenen** verlaagt eveneens het risico op diabetes type 2 en op hart- en vaatziekten bij een minstens matige fysieke activiteit van 30 minuten, 5 keer per week. Om obesitas te voorkomen is dagelijkse beweging gedurende 45 – 60 minuten nodig en voor mensen met een obesitasverleden is dagelijks 60 – 90 minuten beweging nodig om niet in gewicht toe te nemen (NICE, 2014).

Beweging bovenop een voedingsplan leidt tot een verbetering van de diastolische bloeddruk (onderdruk), de bloedvetten, de insulinegevoeligheid, een vermindering van het vet rond de organen en een groter behoud van spiermassa (Hansen et al., 2016; Larson-Meyer et al., 2010; Ross et al., 1996). Bovendien gaat de conditie erop vooruit (piek fysieke fitheid) die een positief verband vertoont met levensverwachting (Myers et al., 2002).

Hansen, D. (2015). Beweging als onderdeel van de behandeling van obesitas. *Tijdschrift voor Voeding en Diëtetiek*, 41.

Hansen, D., Hens, W., Peeters, S., Wittebrood, C., Van Ussel, S., Verleyen, D. & Vissers, D. (2016). Physiotherapy as first-line treatment for childhood obesity: Clinical recommendation from AXXON (Physiotherapy Association Belgium) in primary health care. *Physical Therapy*, 96, 850-864.

Larson-Meyer, D. E., Redman, L., Heilbronn, L. K., Martin, C. K., Ravussin, E., & Pennington CALERIE Team. (2010). Caloric restriction with or without exercise: The fitness vs. fatness debate. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42, 152.

National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) (2014). Obesity: identification, assessment and management of overweight and obesity in children, youngsters and adults.

Ross, R., Rissanen, J., Pedwell, H., Clifford, J. & Shragge, P. (1996). Influence of diet and exercise on skeletal muscle and visceral adipose tissue in men. *Journal of Applied Physiology*, 81, 2445-2455.

*Zoek je extra tips om een gezonde leefstijl op te bouwen?*

Ga naar: [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)

*Wil je je graag laten begeleiden door een gespecialiseerde hulpverlener?*

Contacteer Eetexpert via [secretariaat@eetexpert.be](mailto:secretariaat@eetexpert.be).

We bezorgen je contactgegevens in je regio.