

Meer bewegen moet, zegt de Gezondheidsraad

Er is veel gezondheidswinst te boeken als Nederlanders meer zouden gaan bewegen. De Gezondheidsraad adviseert de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport dan ook om actief te stimuleren dat mensen blijvend meer bewegen en minder stilzitten. Ook op het werk.

Samenwerking met bijvoorbeeld lokale overheden, bedrijven en scholen ligt daarbij voor de hand. Dat schrijft de raad in zijn advies Beweegrichtlijnen 2017.

Nieuwe beweegrichtlijn vervangt oude normen

De Gezondheidsraad heeft de recente wetenschappelijke inzichten over de relatie tussen bewegen en gezondheid verwerkt in nieuwe beweegrichtlijnen. De raad adviseert om deze richtlijnen in de plaats te laten komen van de oude Nederlandse Norm Gezond Bewegen, de Fitnorm en de Combinorm. In de nieuwe richtlijnen beveelt de raad nu ook aan om spier- en botversterkende oefeningen te doen en om niet te veel te zitten. Minimaal zouden volwassenen twee en een half uur per week matig intensief moeten bewegen (bijvoorbeeld wandelen of fietsen). Ruim de helft van de volwassenen haalt de nieuwe richtlijnen niet, volgens cijfers van het RIVM.

> **LEES OOK: 15 x fit zitten op de werkplek (met oefeningen!)**

Wat is de winst van meer bewegen?

Voldoende bewegen verkleint aantoonbaar het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en depressieve symptomen. Ook zijn er aanwijzingen dat meer bewegen de kans op borst- en darmkanker zou kunnen verkleinen. Bij ouderen verlaagt bewegen bovendien het risico op botbreuken en verbetert het de loopsnelheid en spierkracht. Uit onderzoek blijkt daarnaast dat de gunstige effecten toenemen met de hoeveelheid bewegen: meer bewegen is beter.

Bewegen integreren in dagelijkse leven

De Gezondheidsraad meent dat er meer inzicht nodig is in de factoren die mensen helpen of juist belemmeren om genoeg te bewegen. Het is van belang dat mensen bewegen integreren in hun dagelijkse leven, bijvoorbeeld door te lopen of fietsen naar het werk en door de trap te nemen in plaats van de lift. Ook beweegprogramma's kunnen stimulerend werken. Omdat de effectiviteit van slechts enkele van zulke programma's is aangetoond, vindt de commissie daar wel meer onderzoek naar nodig. Programma's gericht op het verminderen van zitten verdienen eveneens nader onderzoek. Tot slot kan de inrichting van de fysieke omgeving mensen mogelijk meer in beweging brengen.

> **LEES de volledige publicatie Beweegrichtlijnen (nr. 2017/08) van de Gezondheidsraad**

Bron: gezondheidsraad.nl

> **TIP: Werken aan gezondheid? Begin op het congres Positieve gezondheid, de volgende stap.**