

We bewegen nóg minder door corona

> [Nieuws](#) > *We bewegen nóg minder door corona*

☰ 🔊 Voorlezen ▶

16 februari 2021



's Ochtends even ontbijten in de woonkamer en op naar de werkkamer op zolder. Naar beneden voor koffie en weer verder. Even snel een broodje voor de volgende digitale vergadering. Oké, nog één keer koffie halen dan, koekje erbij. Oh, is het al zo laat? Hop, laptop dicht en gauw het avondeten voorbereiden. Daarna plof je uitgeput op de bank. Conclusie aan het einde van de avond: je hebt vandaag slechts 2648 stappen gezet.

Door de coronapandemie is dit voor veel mensen de dagelijkse praktijk. Thuiswerken is het devies, in teamverband of binnen sporten is soms wel, soms niet toegestaan en uitstapjes zijn nauwelijks meer mogelijk. Gevolg is dat grote groepen mensen veel minder zijn gaan bewegen. De eerste internationale studies laten zien dat het aantal stappen dat mensen op een dag zetten drastisch is gedaald. In de gehele westerse wereld.

De oude Grieken zeiden het al

De Griekse arts Hippocrates, grondlegger van de moderne geneeskunde en wiens eed de meeste artsen kunnen dromen, zei het al rond 400 voor Christus: 'Eten alleen houdt een mens niet gezond; hij moet ook bewegen. Want voedsel en inspanning, hoewel ze tegenstrijdige kwaliteiten bezitten, leiden samen tot een goede gezondheid.'

Maken we een grote sprong in de tijd, dan zien we dat er sinds de jaren vijftig van de vorige eeuw meer aandacht is voor het feit dat de mensheid minder beweegt. Interessant voer voor wetenschappers met een climax in 2012. Toen werd het gebrek aan voldoende beweging, oftewel fysieke inactiviteit, door het wetenschappelijke tijdschrift The Lancet uitgeroepen tot een pandemie: onderzoekers schatten dat maar liefst 5,3 miljoen sterfgevallen, 9 procent van de totale wereldwijde sterfte, kwam door te weinig beweging.

Beweging in pilvorm

Inspanningsfysioloog Thijs Eijsvogels, doet veel onderzoek naar de invloed van beweging op het lichaam, met name bij hart- en vaatpatiënten. Hij vertelt: 'De wetenschappers omschreven fysieke inactiviteit als een van de grootste bedreigingen voor de volksgezondheid, met ook immense gevolgen op sociaal en economisch vlak. Vergelijkbaar met roken.' Er zijn inmiddels maar liefst 26 ziekten en aandoeningen waarvan wetenschappelijk is bewezen dat het mede veroorzaakt wordt door onvoldoende bewegen. Dit zijn onder meer hart- en vaatziekten, diabetes type II, bepaalde vormen van kanker, dementie en mentale achteruitgang. Thijs: 'Als je beweging in pilvorm had, zou dat het meest voorgeschreven medicijn ter wereld zijn.'

150 minuten per week

Ook veel Nederlanders bewegen te weinig. Volgens het CBS voldoet minder dan de helft van de volwassenen aan de [Beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad](#): wekelijks minimaal 150 minuten matig tot intensief bewegen (zoals wandelen en fietsen) en twee keer per week spierversterkende oefeningen doen. En een slecht signaal met het oog op de toekomst: jongeren bewegen zelfs nog minder. Thijs: 'Internationaal zien we dezelfde cijfers. En over het algemeen geldt: hoe welvarender een land, hoe minder mensen de norm halen. We hebben nu, door de wereldwijde uitbraak van het coronavirus, dus te maken met een pandemie ín een pandemie.'

Snellere ademhaling en verhoogde hartslag

Maar wat gebeurt er in het lichaam bij activiteit? Thijs: 'Beweging leidt tot een toename van de hartslag: waar die in rust varieert tussen de 60 en 100 slagen per minuut, neemt deze tijdens inspanning toe. Bij zeer hoge intensiteit kan die zelfs stijgen tot boven de 180 slagen per minuut. Door de verhoogde hartslag wordt er meer bloed rondgepompt in het lichaam. Tevens ga je sneller ademhalen (in rust zo'n 12 tot 15 keer, tijdens inspanning tot wel 40 tot 50 keer per minuut) om de

spieren van voldoende zuurstof te voorzien. Regelmatig sporten of bewegen leidt daarnaast tot een verbetering van risicofactoren. Zo neemt je lichaamsgewicht af, wordt de bloeddruk lager, neemt het goede cholesterolgehalte in het bloed toe en het slechte cholesterolgehalte af, verbetert de regulatie van bloedsuikerspiegels, en nemen de ontstekingswaarden in het lichaam af. Deze gunstige aanpassingen zorgen ervoor dat er bijvoorbeeld minder makkelijk slagaderverkalking optreedt, waardoor het risico op een hartinfarct afneemt.

De mate van verandering is overigens wel sterk afhankelijk van het individu, zijn of haar gezondheidsstatus voorafgaand aan het trainingsprogramma en de intensiteit en duur ervan. Bij de bloeddruk bijvoorbeeld neemt de bovendruk gemiddeld met 5 tot 17 mmHg (mm kwik) af, terwijl de onderdruk met 2 tot 10 mmHg afneemt. Maar voor (jonge) gezonde mensen, kan het effect minder zijn, waarschijnlijk omdat hun bloeddruk meestal goed geregeld wordt, waardoor je minder effect van inspanning ziet.'

Smartwatches en fitbits

In elk geval zijn er genoeg redenen om meer te bewegen. Maar dat deden we dus al te weinig nog vóór de uitbraak van het coronavirus. En de lockdowns maken het er niet gemakkelijker op... Onderzoekers lieten in [Annals of Internal Medicine](#) zien dat mensen tijdens de eerste coronagolf dagelijks zo'n 11 procent minder stappen zetten. Thijs: 'Ook in Nederlandse gegevens zien we dat mensen minder zijn gaan bewegen omdat sportscholen dicht waren en sporten in teamverband niet meer toegestaan was. Dit wordt vaak gemeten met behulp van vragenlijsten.'

Een nadeel van vragenlijsten is dat ze subjectief zijn. Thijs ziet dat mensen hun beweeggedrag vaak niet goed kunnen inschatten, waardoor er een risico op onder- of overschatting van de beweegtijd is. 'Er is een verschuiving gaande in ons onderzoeksveld. De norm is steeds vaker om beweging objectief te meten met wearables, zoals een smartwatch of fitbit. Ook kunnen we in onderzoeken het beweeg- en zitgedrag van mensen zeer accuraat meten met speciale beweegmeters. Deze objectieve data laten zien dat we in de zomer niet zijn teruggekeerd op het beweegniveau van voor corona. De vraag is of, hoe en wanneer we weer terugkomen op het oude niveau.'

Europees kampioen zitten

Maar er is nog iets. Wij Nederlanders blijken heel goed te kunnen zitten. Eind 2020 publiceerde Thijs samen met collega's een studie waaruit bleek dat gezonde Nederlanders gemiddeld zo'n negen uur per dag zitten, en hart- en vaatpatiënten zelfs tien uur per dag. 'Nederland is Europees kampioen zitten. En dat terwijl steeds meer onderzoeken laten zien dat de (hoeveelheid) zittijd het risico op tal van chronische ziekten vergroot, onafhankelijk van de beweegtijd.' Als je dus voldoende beweegt maar ook veel zit, verlies je een deel van de gezondheidsvoordelen van een actieve leefstijl. Het is dus belangrijk om niet alleen voldoende te bewegen, maar ook proberen om minder lang en vaak te zitten, adviseert ook de Gezondheidsraad. 'Zo lijkt langer dan dertig minuten ononderbroken te zitten schadelijk te zijn. Regelmatig even staan, de benen strekken of een stukje thuis of op het werk lopen helpt al.'

Bewegen is goed, meer bewegen is beter

Kleine lichtpuntjes misschien? Thijs: 'We zien dat door de coronacrisis mensen meer zijn gaan wandelen. En in maart nam de Google-zoekopdracht 'thuis sporten' exponentieel toe. Deze bewustwording van inactiviteit is een eerste stap.' Daarnaast blijkt uit steeds meer onderzoek dat alle kleine beetjes al helpen. Elke stap extra telt in de afname van het risico op chronische ziekten. Zoals de Gezondheidsraad formuleert: bewegen is goed, meer bewegen is beter. Thijs: 'Als die 150 minuten per week of 10.000 stappen per dag afschrikken, kijk dan eens wat wél haalbaar is. Als je normaal 4000 stappen loopt, probeer dan eens 5000 op een dag te halen. En zoek iets waar je plezier of uitdaging uit haalt'.

Hoe doet Thijs dat zelf eigenlijk? 'Nou, ik moet toegeven dat ook ik minder beweeg door corona. Maar ik heb nu een springtouw gekocht, dus heb geen excuus meer om de hele dag zittend achter mijn computer door te brengen!'

Tips voor thuiswerkers

- **Blokje om:** 'Begin en eindig je werkdag met een kort blokje om. Al is het maar 2x10 minuten, dan ben je al een aardig eind op weg.'
- **Laptop omhoog:** 'Het is niet nodig om een fancy stabureau aan te schaffen als je veel zit tijdens je werk. Zet je laptop op een krukje of stapel boeken op je bureau en zo creëer je het zelf.'
- **Competitie:** 'Voor mensen die het competitie-element in hun sport missen, is er de app 'Ommetje' van de Hersenstichting. Hierin kan je je collega's en vrienden uitdagen voor een dagelijkse wandeling.'
- **Bellen kan ook:** 'Een overleg met een ander hoeft niet altijd via beeldbellen. Als je elkaar belt, kan je ondertussen een stuk buiten wandelen.'

Meer weten over deze onderwerpen? Klik dan via onderstaande buttons door naar meer nieuws.

Meer informatie

Pauline Dekhuijzen



wetenschaps- en persvoorlichter

✉ [neem contact op](#)
