



DE GROTE WAKE UP CALL VOOR DE HOMO SAPIENS!

Onze leefstijl en gezondheid in de afgelopen zeventig jaar leek steeds meer op de 'boiling frog' theorie. Vanaf de jaren 50 van de vorige eeuw is overgewicht, obesitas en diabetes elk jaar toegenomen. Over zeventig jaar gezien is dat van 10 procent overgewicht naar momenteel 55 procent. Als dat binnen een jaar zou gebeuren, zouden alle alarmbellen afgaan en zou alles op alles gezet worden om het tij te keren en dermate preventieve maatregelen geïnstalleerd worden dat het risico op herhaling ook sterk zou verminderen.

Zoals we weten is dat niet gebeurd, het is stapje voor stapje gegaan. De 'oplossingen' zijn tientallen jaren overgelaten aan de commercie. Miljoenen ineffectieve quick-fixes deden hun intrede en werden miljarden malen aangekocht, in de hoop dat ze de oplossing zouden bieden. Nu blijkt dat de afslankproducten eerder een bijdrage hebben geleverd (en nog doen) aan de overgewicht, obesitas en diabetes epidemieën. Want eenmaal een zogenaamde 'vetverbrander' in een potje gekocht, is men niet bezig met de duurzame oplossing, een gezonde leefstijl. De oplossing (en verantwoor-

delijkheid) bij het individu neerleggen blijkt een onmogelijke opdracht. De onbewuste onbekwame consument is vaak te goed gelovig en drijft steeds dieper de overgewicht afgrond in.

De spiegel voor!

De overheid wil de verantwoordelijkheid de laatste jaren steeds meer bij de gemeenten leggen maar stelt nog steeds ook die onbewust onbekwame burger zelf verantwoordelijk. Natuurlijk is dat zo, maar dan moet 'het systeem' ervoor zorgen dat ik de juiste keuzes kan maken. Gemeenten hebben tegenwoordig de handen

vol om alleen al de essentiële zorgtaken voor elkaar te krijgen en de meeste burgers weten helaas niet eens dat ze onvoldoende bewust zijn van een gezonde leefstijl. Zo is het met roken ook gegaan. We bleven massaal roken tot we ons door de interventie vanuit de overheid bewust werden van de schadelijkheid, geraakt werden in onze portemonnee en tot roken eigenlijk vanuit de omgeving niet meer geaccepteerd werd. Misschien zal het zo ook moeten gaan met alle voedingsmiddelen die we eten en ons ziek maken en omgekeerd, met dat wat we ervoor moeten doen om gezond te blijven, dat dat juist beloond zal gaan worden. Zoals dat bij roken is gegaan, over lange termijn, zo zal dat ook wel met gezond leven gaan, over lange termijn. De overheid doet natuurlijk al van alles, zoals Alles is Gezondheid, Voedingscentrum, Kenniscentrum Sport en Bewegen, het preventieakkoord, de Gecombineerde Leefstijl Interventie, J.O.G.G., het Sportakkoord, het Loket gezond leven en nog veel meer. Overgewicht, obesitas en diabetes blijven echter in een zelfde



WEERSTAND OPTIMALISATIE PROGRAMMA

Terug naar sterker

www.leefstijlclub.nl - www.hoedoejedat.nu - www.efaa.nl

tempo door groeien en de coronaperiode heeft er nog een paar schepjes bovenop gedaan.

Wat corona nog meer heeft gedaan is, ons een spiegel voor houden. De mensen met de meest zwakke weerstand, waaronder heel veel mensen met diabetes en overgewicht/obesitas, kwamen op de IC te liggen en van velen hebben we, betreurenswaardig genoeg, afscheid moeten nemen. Vanuit de gehele maatschappij en ook vanuit de zorg klonk de roep naar meer aandacht voor weerstand van binnenuit. In mei 2021 lanceerde de Rijksoverheid een campagne www.fitopjouwmanier.nl. Natuurlijk fantastisch dat de Rijksoverheid het belang ook inziet van de preventieve kracht van leefstijl, ik ben echter bang dat alle initiatieven opgeteld nog slechts een druppel op die bekende gloeiende plaat vormen. Volgens mij moeten we corona echt als de wake up call gaan zien voor de homo sapiens!

De wetenschap is er over uit, nu wij nog!

Is er überhaupt een periode in het bestaan van de mensheid geweest dat we optimaal bewust gezond geleefd hebben? In de eerste 190.000 jaar van het bestaan van de homo sapiens gaat het primair over overleven in de natuur. We werden ook nog niet zo oud dat we ons zorgen hoefden te maken over gezond ouder worden. Vanaf 10.000 jaar geleden beginnen we al wat inactie-

ver te leven, maar we eten nog steeds redelijk gezond, bewegen nog steeds veel en werken veel met de handen. Pas vanaf de industriële revolutie en de tijd waarin ook de voedingsmiddelenindustrie zich begint te ontwikkelen, gaat het fout met onze leefstijl. Dat gebeurt echter collectief onbewust onbekwaam, we hadden geen idee over de nadelige effecten van onze ongezonde leefstijl. Vanaf de jaren 50 vorige eeuw gaat het dan echt goed fout. Steeds meer zitten, steeds ongezonder eten, steeds meer stress, met alle gevolgen van dien. De wetenschap is er helaas vrij laat bij, het kwaad is al geschied. Eigenlijk had voedsel ook daadwerkelijk voedsel moeten blijven, dat is nu 85% ongezonde vulling. Bewegen en sport hadden we cultureel en binnen de zorg in moeten bedden, als gezondheid 'medicijn', in plaats van de chemische medicatie gratis verstrekken en mensen laten betalen voor dit echte gezondheids 'medicijn'. Gelukkig biedt de wetenschap ons momenteel de oplossing. Internationaal blijkt het mediterrane voedingspatroon het meest gezondheid bevorderende voedingspatroon te zijn en bewegen volgens de beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad en WHO blijkt de risico's op meer dan 25 chronische aandoeningen te verminderen. Leefstijl interventies blijken zelfs steeds vaker nog beter te werken dan bv antidepressiva.

De kanteling begint bij het individu en professional

Idealiter zou de overheid 5 miljard per jaar mogen reserveren om mensen gratis te laten sporten bij verenigingen en sportclubs. Helaas heerst er ook nog onbewuste onbekwaamheid in Den Haag op dit vlak. Het belang en de waarde van wat sport en bewegen voor de bevolking en voor de zorgkas kan betekenen wordt zwaar onderschat. Er gebeurt wel wat vanuit Den Haag, maar gezien de aanblijvende toename van overgewicht, obesitas en diabetes wordt er echt te weinig geïnvesteerd aan preventie en gezondheidsbevordering. Die kanteling naar een gezondere toekomst moet dus komen vanuit het individu en de professional, jij dus. Je leest dit omdat je of een particulier bent die geïnteresseerd is in dit thema of je bent een professional die wellicht een bijdrage wil leveren aan een gezonder Nederland.

Weerstand is gezondheid

Wat zijn de invloeden op onze weerstand, waar we zelf invloed op uit kunnen oefenen? Dan moeten we kijken naar alle aspecten die überhaupt onze gezondheid beïnvloeden, want zo goed als alle negatieve invloeden op onze gezondheid zijn ook negatieve invloeden op onze weerstand. En leefstijl aspecten die onze gezondheid positief beïnvloeden zijn ook altijd

invloeden die onze weerstand een positieve impuls geven. Weten we dus wat beter niet te doen of eten en wat beter wel en passen we dat toe, dan sterken we automatisch ook onze weerstand. Toch is het wel goed om wat beter inzicht te krijgen over de wetenschappelijk onderzochte link naar weerstand verhogende leefstijl aspecten. Daarom ben ik afgelopen jaar, in de tijd dat ik met corona thuis zat, met een desk/research gestart over de invloeden van onze weerstand. Het resultaat is een stuk van 8 delen en 57 pagina's.

Terug naar sterker!

De coronaperiode heeft ons in ieder geval even met de neus op de feiten gedrukt. Onze weerstand kan sterk bepalend zijn voor de complicaties die we ondergaan. Onze leefstijl doet er dus echt wel erg toe. Over het algemeen hebben we geleerd reactief te handelen, als we een bericht van de dokter of arts krijgen en er wordt iets geconstateerd, dan starten we met handelen. We gaan naar de fysio en gaan oefeningen doen. We gaan naar de diëtist en gaan op onze voeding letten. We gaan naar de psycholoog en gaan mentale ontspanningsoefeningen doen. In veel gevallen stoppen we weer met de interventie als de klacht minder of weg is. Dat is jammer, want doorgaan, dat is pas preventie, dat is bouwen aan een sterke weerstand. We kunnen niet alleen terug naar de fysieke gesteldheid van voor corona, we kunnen echt terug naar sterker, fitter en gezonder.

Wellicht kan het Weerstand Optimalisatie Programma je ondersteunen om mensen hierin te stimuleren en motiveren. Elke gezonde switch is er een en zoals de WHO aangeeft 'Every move counts', elke vorm van extra beweging telt, zo is het met alle leefstijl aspecten, elke switch telt en heeft positieve impact. Deel hem dus gerust met leden, klanten, patiënten, collega's, vrienden en familie.

Samen sterk voor een gezondere toekomst!

Wil je het Weerstand Optimalisatie Programma downloaden?
Surf dan naar <https://www.bodylifebenelux.nl/wop>



JOHN VAN HEEL

EFAA/Nieuwe Gezondheid, LifeCoach, docent leefstijlcoach opleiding en auteur van de boeken: Bewegen als medicijn, hoe doe je dat? en Voeding als medicijn, hoe doe je dat? Te bestellen op www.hoedoejedat.nu