



HEROVERWEGING VAN FYSIEK ACTIEF LEVEN – IS EEN ACTIEVE LEEFSTIJL ESSENTIEEL?

"Gebrek aan fysieke activiteiten vernietigt de goede conditie van ieder mens, terwijl dagelijkse lichaamsbeweging het redden en behouden is." Het zijn de woorden van Plato. Dit artikel is gedeeltelijk gebaseerd en geïnspireerd op de nieuwe serie over fysiek actief leven van The Lancet, juli 2021. Dit artikel gaat dus niet alleen over sport en zelfs over meer dan alleen bewegen.

De serie gaat over de relatie tussen de mens en zijn omgeving en over het verbeteren van het menselijk welzijn. Het gaat over een actieve leefstijl in plaats van af en toe voor leuk sporten. Het gaat over gezondheid en actief opgroeien, bewegen en sport integreren in het onderwijs en dagelijkse leven en bewegen en sport inzetten bij de preventie en behandeling van chronische aandoeningen.

Het gaat dus eigenlijk over het gebruik van het lichaam op de manier waarop het is ontworpen, namelijk om te lopen, te rennen en te bewegen op manieren waarbij we ons regelmatig fysiek inspannen, of dat nu op het werk is, thuis, in het

vervoer van en naar plaatsen of tijdens de vrije tijd in ons dagelijks leven.

Er is substantieel bewijs dat aantoonde dat een inactieve leefstijl een belangrijke oorzaak is van vroegtijdig overlijden en invaliditeit door chronische ziekten wereldwijd. Het verhogen van fysiek actief leven hoort een primaire prioriteit te zijn bij overheden, gemeenten, bedrijven, verenigingen, zorgsector, sportsector en onderwijs. In tegenstelling tot andere risicofactoren voor chronische aandoeningen, zoals tabak, voeding en alcohol, wordt het belang van fysiek actief leven echter maar langzaam onderkend. Efficiënte interventies om grote groepen van de

bevolking dagelijks meer in beweging te krijgen blijven nog uit.

Lichaamsbeweging is wereldwijd helaas een verwaarloosde dimensie van preventie en gezondheidsbevordering, in de westerse wereld zowel als in lage- en middeninkomenslanden. Een probleem is dat fysiek actief leven vaak alleen wordt gezien in de context van het beheersen van overgewicht en obesitas in de plaats van als een van de belangrijkste preventieve aspecten tegen meer dan 25 chronische aandoeningen en ter voorkoming van complicaties als men al een of meerdere chronische aandoeningen heeft.

De artikelen in de nieuwe serie van The Lancet moeten ons aan het denken zetten. De auteurs beschrijven in de eerste studie van deze soort de nadelige gevolgen van inactiviteit met gedetailleerde gegevens voor elk land, indien beschikbaar. Ze schatten in dat fysieke inactiviteit 6 tot 10 procent van alle sterfgevallen veroor-

zaakt door de belangrijkste chronische aandoeningen (coronaire hartziekte, diabetes type 2 en borst- en darmkanker). Bovendien laten ze zien dat inactiviteit 9 procent van de vroegtijdige sterfte veroorzaakt, of meer dan 5,3 van de 57 miljoen sterfgevallen die in 2008 wereldwijd plaatsvonden. Dit cijfer komt overeen met evenveel sterfgevallen als tabak wereldwijd veroorzaakt, wat algemeen wordt beschouwd als een belangrijke risicofactor voor chronische aandoeningen.

Maar het is een vergissing om fysieke activiteit alleen te zien in termen van ziekte specifieke associaties. De voordelen van lichaamsbeweging zijn verstrekkend en reiken verder dan alleen de gezondheid. Fysiek actief leven levert een belangrijke bijdrage aan iemands algehele fysieke en mentale welzijn. Positieve resultaten zijn onder meer een gevoel van doel en waarde, een betere kwaliteit van leven, betere slaap en minder stress, evenals sterkere relaties en sociale verbondenheid. Daarnaast is het bevorderen van actief vervoer, zoals wandelen en fietsen, goed voor het milieu, wat weer een positief effect heeft op de gezondheid.

Maar hoe stimuleren we gedrag dat onderdeel zou moeten zijn van het dagelijks leven, als mensen het niet aangeleerd hebben? De focus vanuit de overheden lag altijd op het adviseren van individuen om actief in het leven te staan. Dat is natuurlijk goed, maar er is veel te weinig rekening gehouden met de sociale en fysieke omgevingen die een actief leven leiden mogelijk en gemakkelijker maken. Dagelijks bewegen en wekelijks sporten, dat moet natuurlijk door het individu worden gedaan, maar zoals deze serie laat zien, zullen inspanningen buiten de gezondheidssector door sociale en ecologische veranderingen nodig zijn als we willen zien dat dit gezondere gedrag in het leven van mensen massaal geïntegreerd gaat worden.

Bewegen en sport werd in het verleden en ook vandaag de dag nog gezien als een hobby, iets wat goed en leuk is om te doen, mits je het zelf leuk vindt. Misschien moeten we het een en ander gaan heroverwegen, wat fysiek actief leven betreft. Het gaat dan veel meer om een culturele uitdaging, het creëren van een levensstijl die dagelijkse fysieke activiteiten omvat. In de directe leefomgeving, op het werk, onderweg, in de zorg, binnen het onderwijs.

De belangrijkste uitdaging is waarschijnlijk nog om nu de opgroeiende generaties dermate mee te nemen in deze inzichten en kennis, dat zij niet hetzelfde pad hoeven te doorlopen als het

merendeel van de volwassenen van deze tijd, die weer af moeten leren om inactief te leven.

Volgens de auteurs van The Lancet is de eerste stap in deze sociale revolutie naar een actiever leven dat de beste experts in het werkveld het beste bewijsmateriaal verzamelen om iedereen, consumenten, politiek en professionals laten begrijpen wat de relatie is tussen menselijke gezondheid en fysiek actief leven. Dat hebben ze zich dan ook als doel gesteld van de serie.

Wat zijn hierin de mogelijkheden, kansen en verantwoordelijkheden voor de sport- en fitnesssector? Uiteraard is elke vorm van stimulering van fysieke activiteiten waardevol voor de sport- en fitnesssector, want het leidt er toe dat meer mensen dagelijks bewegen en wekelijks sporten. Vanuit de sport- en fitnesssector kan hierop ingehaakt en bijgedragen worden door te ondersteunen in het bewustwordingsproces, waarom gezond bewegen nu eigenlijk zo belangrijk is. Wij professionals in de sport- en fitnesssector denken vaak dat iedereen dat onderhand wel weet, maar dat is zeker niet het geval. Wat ook een rol van ons zal zijn in de toekomst: mensen adviseren en ondersteunen leefstijl breed, in plaats van alleen in de sport. Een fitnessplan kan een fitness- en beweegplan worden, dat ook fysieke activiteiten in het dagelijkse leven bevat en mensen erop wijst dat we juist veel kunnen bewegen. Een andere

rol van ons als sport- en fitnesssector is een lokale ambassadeursrol voor de stimulering van een sociale en fysieke omgevingen die een actief leven leiden mogelijk en gemakkelijker maken. Dat kan alleen in samenwerking met de lokale overheid, bijvoorbeeld in het betrokken worden bij het gezondheidsbeleid, sportakkoord en preventieakkoord.

Een actieve leefstijl is essentieel voor een goede gezondheid. Dat nu wetende is het van belang dat we deze kennis op een dermate manier integreren in de leefstijl van mensen zodat gezond en actief leven een logische keuze is. Adequate kennis, bewustwording, uitnodiging om actief te worden en blijven, een uitnodigende sociale omgeving en een fysieke omgeving die stimuleert om actief te worden en blijven zijn hiervoor cruciale ingrediënten.



JOHN VAN HEEL

EFAA/Leefstijlclub Healthy Ageing, 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

