



HOGE URGENTIE VOOR BEWUSTWORDING BIJ WERKNEMERS!

“We hoeven alleen maar naar de cijfers over de uitdijende tailleomvang van de Europeaan te kijken om te zien dat obesitas ook in Europa oprukt. Van de volwassen EU-bevolking heeft meer dan de helft overgewicht of is obees en een op de drie kinderen is te zwaar.” aldus Philippe Roux, eenheidshoofd, DG SANCO, eenheid C4 Gezondheidsdeterminanten. Volwassenen in Europa hebben structureel een gebrek aan kennis en vaardigheden over een gezonde leefstijl, waardoor zich met name bij de werkende bevolking een ramp aan het voltrekken is en het ziekteverzuim in de komende 20 jaar een verkeerde kant op beweegt. De werkende bevolking is namelijk steeds inactiever. In Nederland zijn we zelfs kampioen langdurig zitten met maar liefst 9,7 uur per dag gemiddeld. Maar het leed speelt zich in heel Europa af.

Het percentage mensen met overgewicht is in de laatste 70 jaar toegenomen van 15% naar een schrikbarende 53% (2019). In de EU sterven jaarlijks 1,68 miljoen mensen aan hart- en vaat ziekten, jaarlijks 1,2 miljoen mensen aan kanker, meer dan een kwart (25,8 %) van het totale aantal sterfgevallen. 3,7 % van alle sterfgevallen in de EU was het gevolg van mentale en gedragsstoornissen. Een groot gedeelte hiervan komt vanuit de werkende bevolking. Twee derde van de EU-bevolking

eet dagelijks slechts één portie groente en fruit. 34,4% eet niet dagelijks groenten of fruit. Ook hier zien we dat veel werkplekken hier niet positief aan bijdragen.

PREVENTIE ONDERSCHAT

50% van alle Europeanen sport of beweegt geheel of bijna niet, 20% behaalt de norm van 2,5 uur bewegen per week en slechts 16% sport, beweegt en traint in totaal 45 minuten gemiddeld per dag, terwijl het WHO advies is, 150 tot 300 minuten per

week of meer, ofwel, 30 tot 60 minuten per dag. Beweegstimulering en bijdragen aan sport en beweging vindt nog steeds maar mondjesmaat plaats vanuit werkgevers. Het belang hiervan in de preventie van ziekte wordt nog zwaar onderschat.

DIABETES

Er zijn ongeveer 60 miljoen mensen met diabetes in de Europese regio, of ongeveer 10,3% van de mannen en 9,6% van de vrouwen van 25 jaar en ouder. De preva-

lentie van diabetes neemt toe onder alle leeftijden in de Europese regio, voornamelijk als gevolg van toename van overgewicht en obesitas, ongezonde voeding en lichamelijke inactiviteit. Wereldwijd overlijden jaarlijks ongeveer 3,4 miljoen mensen aan een hoge bloedglucose. Bijna 80% van deze sterfgevallen vindt plaats in lage- en middeninkomenslanden, en bijna de helft zijn mensen onder de 70 jaar. De WHO voorspelt dat het aantal sterfgevallen door diabetes tussen 2005 en 2030 zal verdubbelen.

EETGEWOONTEN

DE WERKENDE BEVOLKING IS STEEDS INACTIEVER

Primaire oorzaken van diabetes, overgewicht en obesitas? Onze eetgewoonten: Het eten van veel geraffineerde koolhydraten en verzadigd vet en niet genoeg fruit en groenten, en lichamelijke inactiviteit: studies hebben aangetoond dat slechts 30 minuten matige lichaamsbeweging per dag, vijf dagen per week voldoende is om een goede gezondheid te bevorderen en de kans op het ontwikkelen van diabetes type 2 te verkleinen. Tel daarbij op dat het

merendeel van de werkende bevolking moeite heeft met ontspanning en dagelijks stress ervaart, dan heb je de drie primaire ziektemakers te pakken, inactiviteit, ongezonde voeding, chronische stress.

GEBREK AAN HEALTH LITERACY

Onderzoek wijst uit dat bijna 50% van de EU bevolking een gebrek heeft aan 'health literacy', gezondheidsvaardigheden en kennis om goed voor de eigen gezondheid te kunnen zorgen en gezonde keuzen te kunnen maken. Als we mensen de primaire inzichten van een gezonde leefstijl niet meegeven, dan is gezond leven meer een gelukstreffer!

We kunnen constateren dat er een zeer hoge urgentie is voor bewustwording en ondersteuning op het gebied van gezonde leefstijl. Met name bij de werkende bevolking, maar natuurlijk ook bij de jeugd. Alles wat je als werkgever kan doen om de bewustwording over gezond leven te stimuleren is winst en betaald zich ruimschoots terug. Ook het bijdrage aan wekelijkse sportdeelname zorgt ervoor dat er meer werknemers de nieuwe beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad toepassen, namelijk: elke dag 30 tot 60 minuten recreatief bewegen, 2 keer per week sporten en

2 keer per week spiertraining. Omdat we toch een belangrijk deel van de week op het werk doorbrengen, kan die stimulerende factor vanuit het werk doorslaggevend zijn voor de werknemers.

John van Heel

Auteur van de boeken: 'Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?'

'Voeding als medicijn, hoe doe je dat?'

www.hoedoejedat.nu

Leefstijlclub Healthy Lifestyle, Healthy Ageing.

Leefstijlclub Healthy Lifestyle, Healthy Ageing zet zich in om de essentiële inzichten over een gezonde leefstijl compact samen te vatten, begrijpelijk te formuleren en daar waar nodig te ondersteunen.

www.leefstijlclub.nl

Bronnen:

www.ec.europa.eu/eurostat/web/health/overview
www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/diabetes/data-and-statistics
www.link.springer.com/article/10.1007/s11606-020-06407-8

