

Actief en gezond leven: ongezond sporten en gezond bewegen

Prof. dr. Hans H.C.M. Savelberg



Actief en gezond leven: **ongezond** sporten en **gezond** bewegen





**HEB IK EEN
SPREEKBEURT
GEHOUDEN
OVER DIABETES**

**KOMEN ZE LATER
VRAGEN WAT
SUIKERZIEKTE IS**



dagbladdewest.com

Loesje



Actief en gezond leven: ongezond **sporten** en gezond **bewegen**



**Sport je
veel?**

ja → ga zitten

nee → blijf staan

**Zit je
veel?**

ja → blijf staan

nee → ga zitten

Actief
Beroep



NNGB-er



Opportunistic



Weekend
Warrior



	Beweegt veel	Doet aan sport	Leidt geen zittend bestaan	Is actief	Voldoet aan Norm	Is gezond bezig
 Actief beroep	✓	✗	✓	✓	✓	✓
 NNGB-er	✗	✓	✗	✗	✓	✗
 Opportunist	✓	✗	✓	✓	?	✓
 Weekend Warrior	✗	✓	✗	✗	✗	✗

Wat we weten over ongezond sporten en gezond bewegen



Busconducteurs zijn gezonder

Morris e.a. (1953) Lancet:
Coronary heart disease and
physical activity of work.

Busconducteurs
50% minder kans
op CHD dan
buschauffeurs



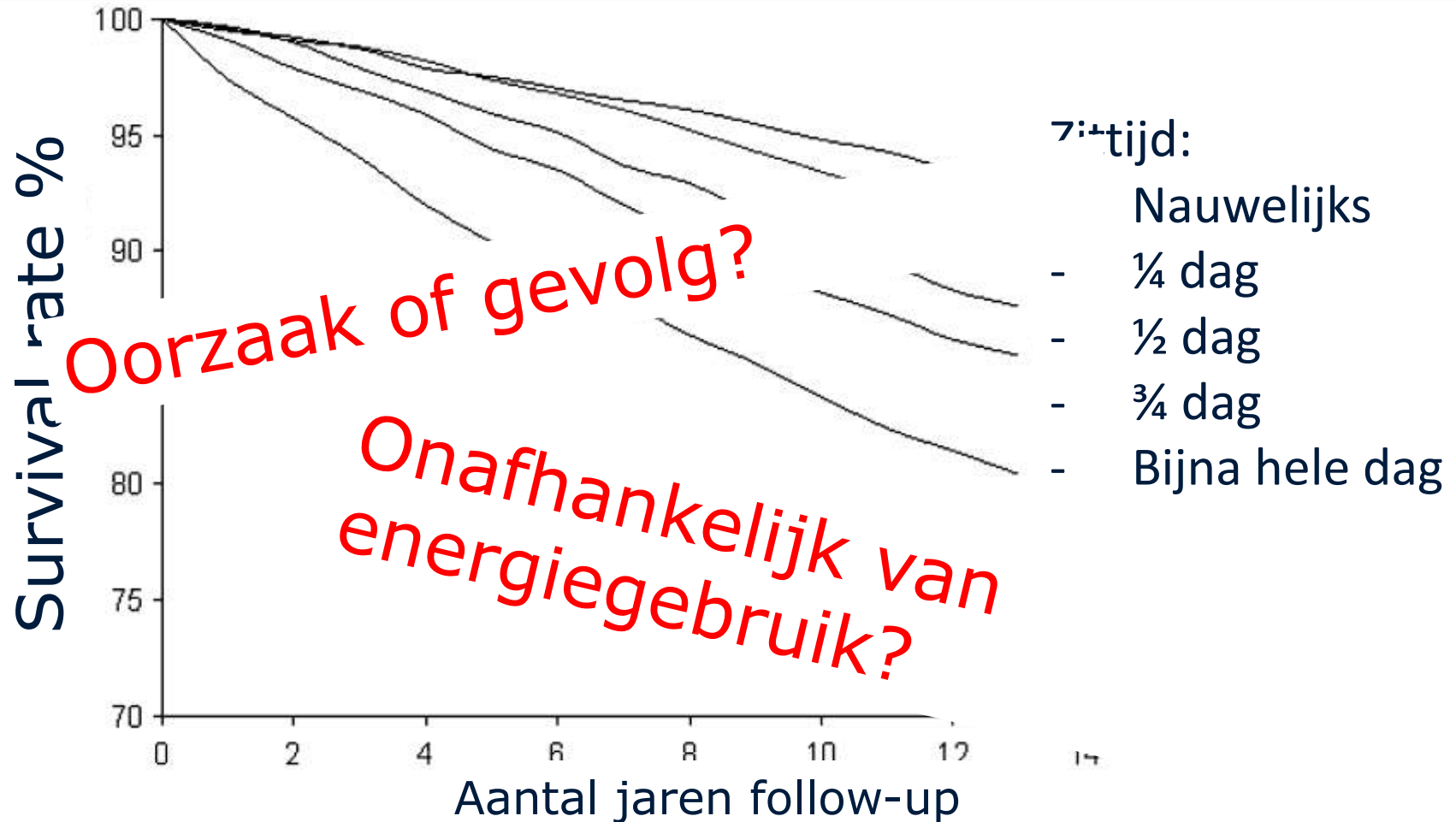
Schaatsers leven langer

Saase et al. 1990, BMJ: Longevity of men capable of prolonged vigorous physical exercise a 32 year follow up of 2259 participants in the Dutch eleven cities ice skating tour.

Toerrijders 28%
minder overlijden
Wedstrijdrijders 10%
minder

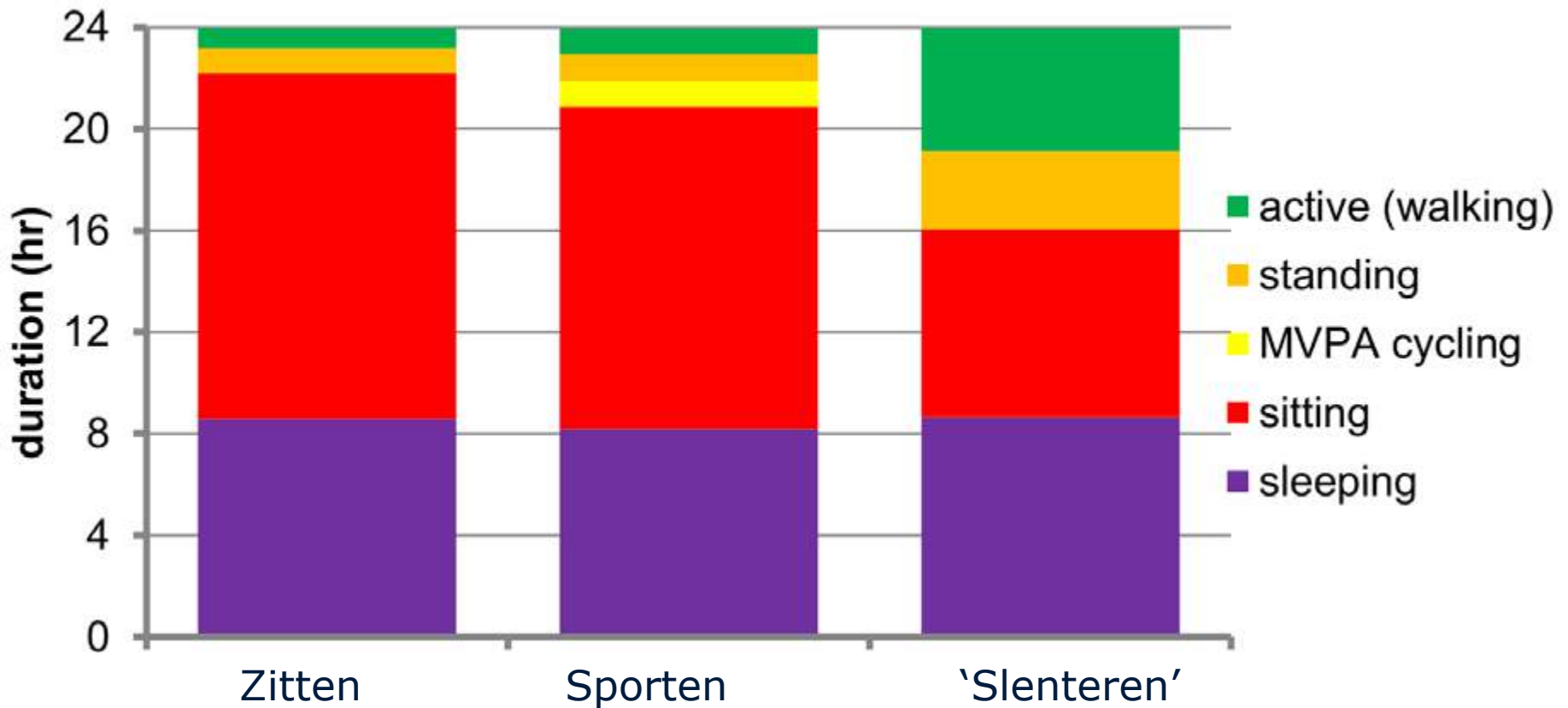


17000 Canadezen: wie veel zit heeft een grotere kans om te overlijden



Experimentele studies

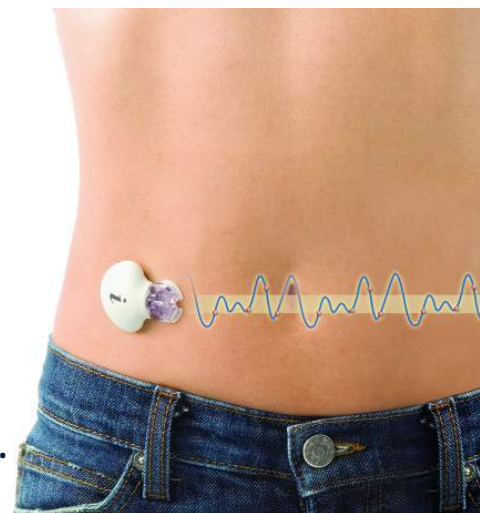
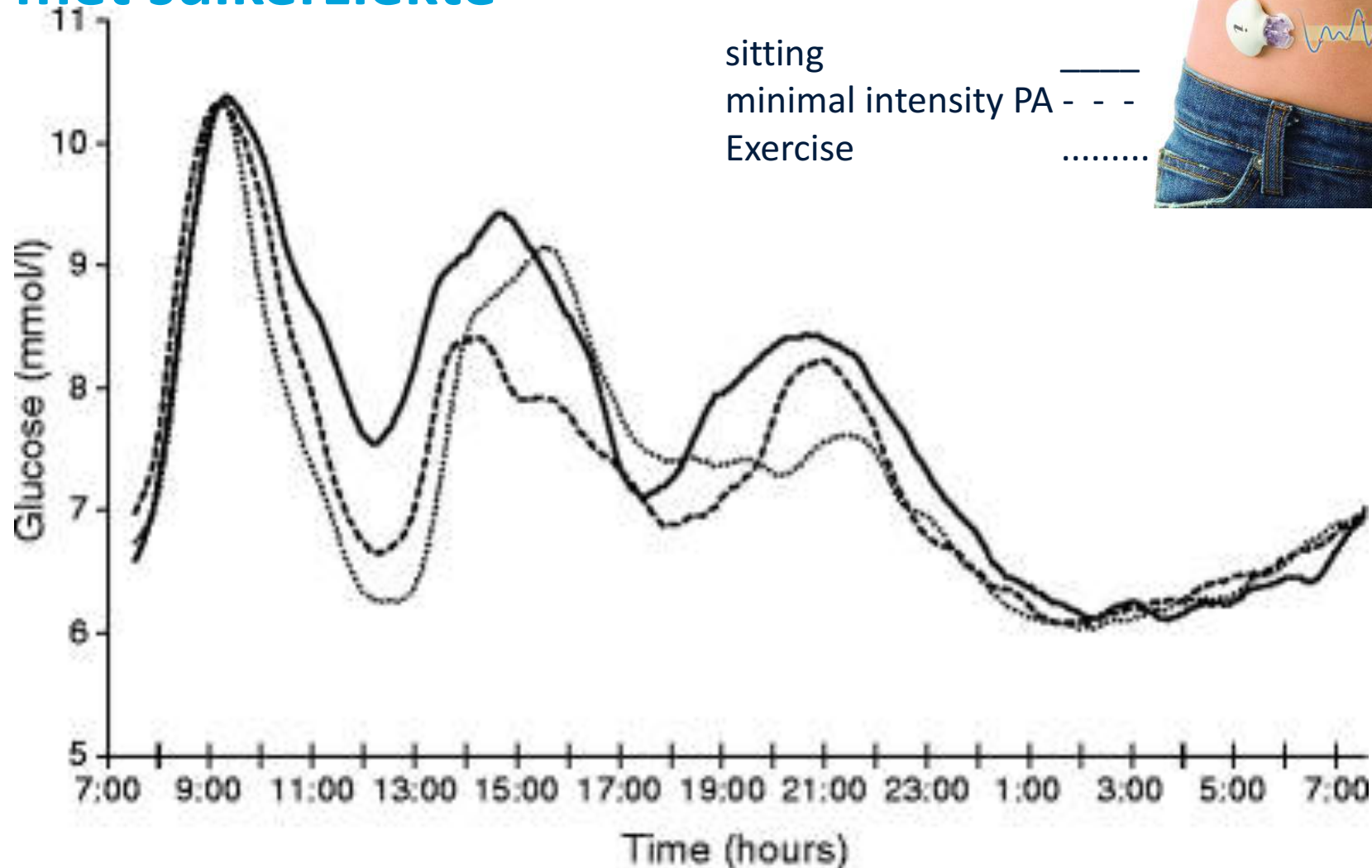
Is de invloed van zitten op gezondheid onafhankelijk van energiegebruik?



Zittijd beïnvloedt gezondheidsrisico's onafhankelijk van energiegebruik



Vergelijkbare resultaten bij mensen met suikerziekte



Experimentele studies

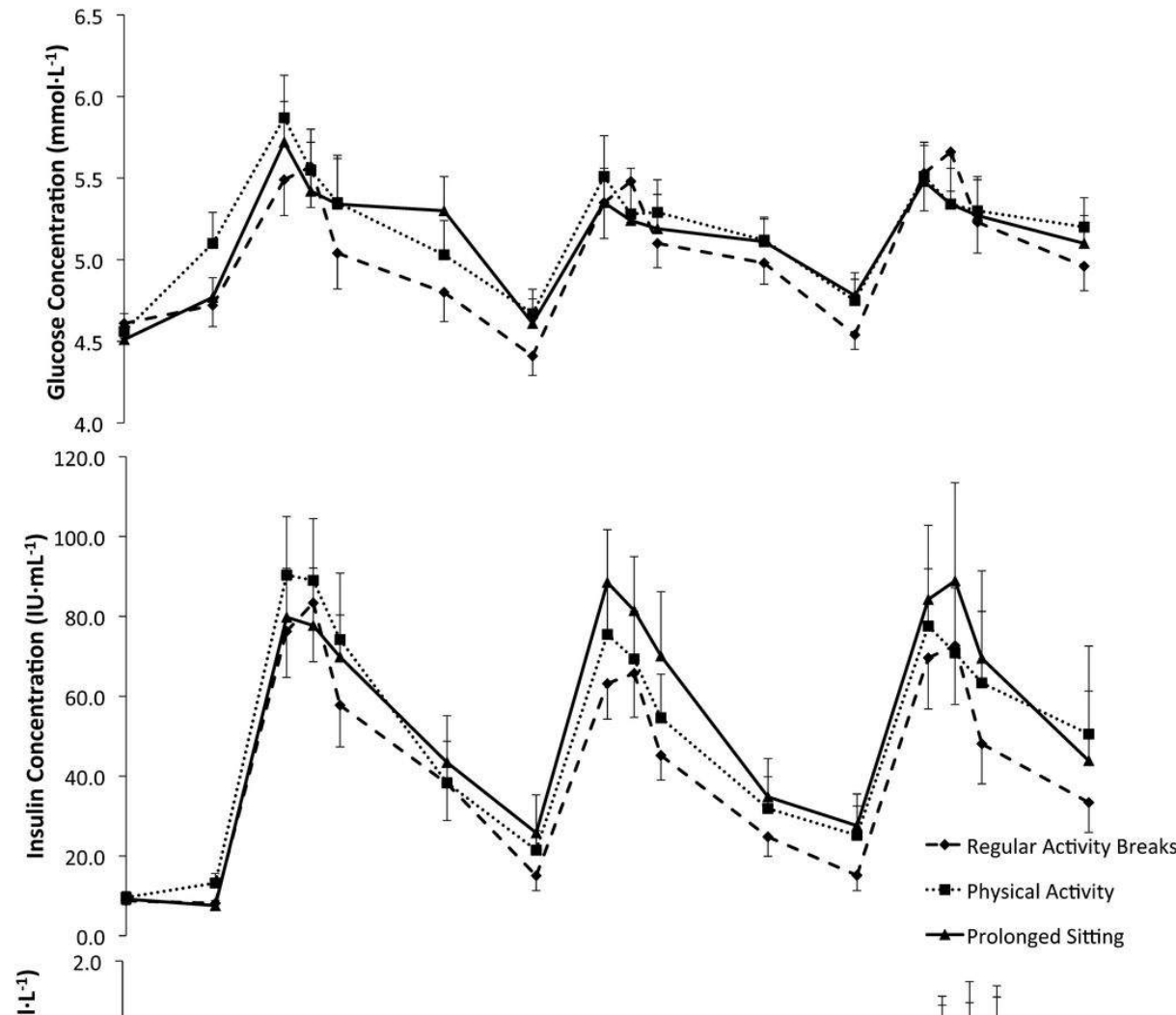
ONDERBREKEN heeft een positief effect op glucosehuishouding

65 ppn, Nieuw Zeeland,
25,9jr

3 condities:

- 9 uur zitten,
- 30 min wandelen en
8,5 uur zitten,
- elk half uur 1m40
wandelen.

Peddie et al.
Am J Clin Nutr 2013;
98(2):358–366.9.



Waar staan we nu?

- Energiebalans is en blijft belangrijk
- Los van energiegebruik heeft zitten negatieve gezondheidseffecten
- Zelfs korte onderbrekingen lijken voldoende te zijn
- Sporten lijkt niet nodig te zijn

**VOORKOMEN van HART- en VAATZIEKTEN
en DIABETES MELLITUS TYPE 2**

Is zitten eigenlijk wel ongezond?

Wat maakt zitten ongezond?



Zitten/Bewegen vanuit een evolutionair perspectief

Zuinig met energie omgaan

Vergroot overlevingskans



Uitdagende omgeving

Inactief, lui zijn

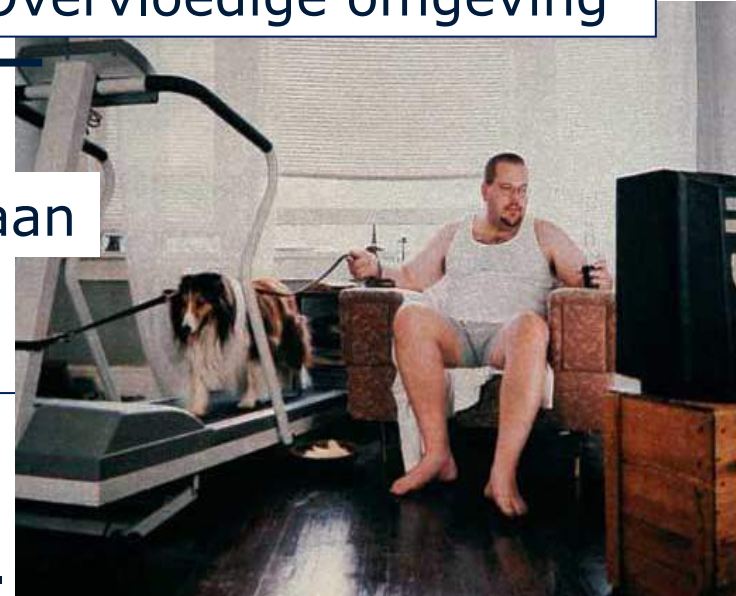
Niet gebruikte systemen niet langer onderhouden

Overvloedige omgeving

voorkomt

Draagt bij aan

Deconditionering
Spier- en botmassa
Insuline receptoren etc.



Twée boodschappen

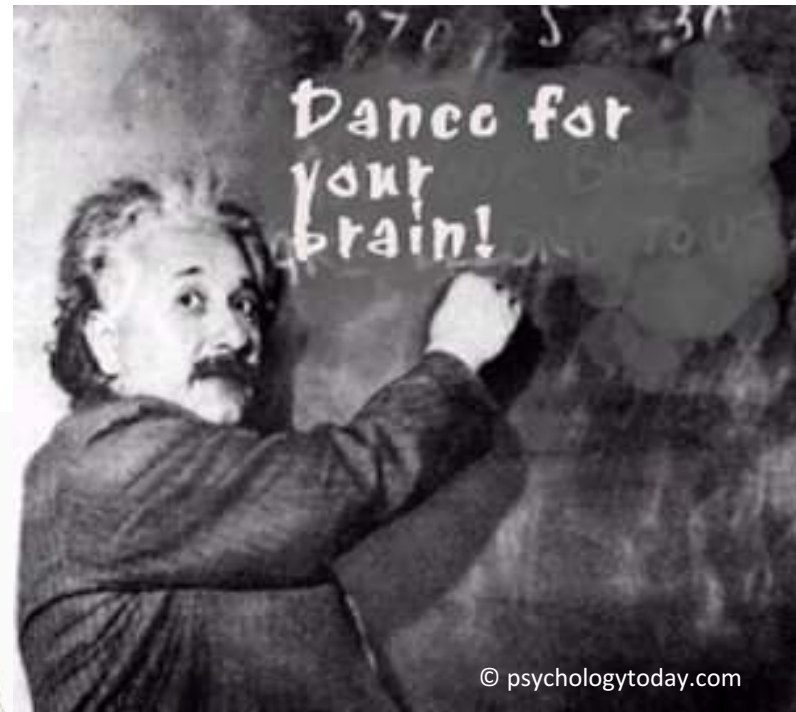
- Homo Sapiens is lui
- *Use it or lose it*

Use it or lose it!

- Na hoeveel tijd begint de afbraak?
- Hoe groot moet de prikkel zijn?

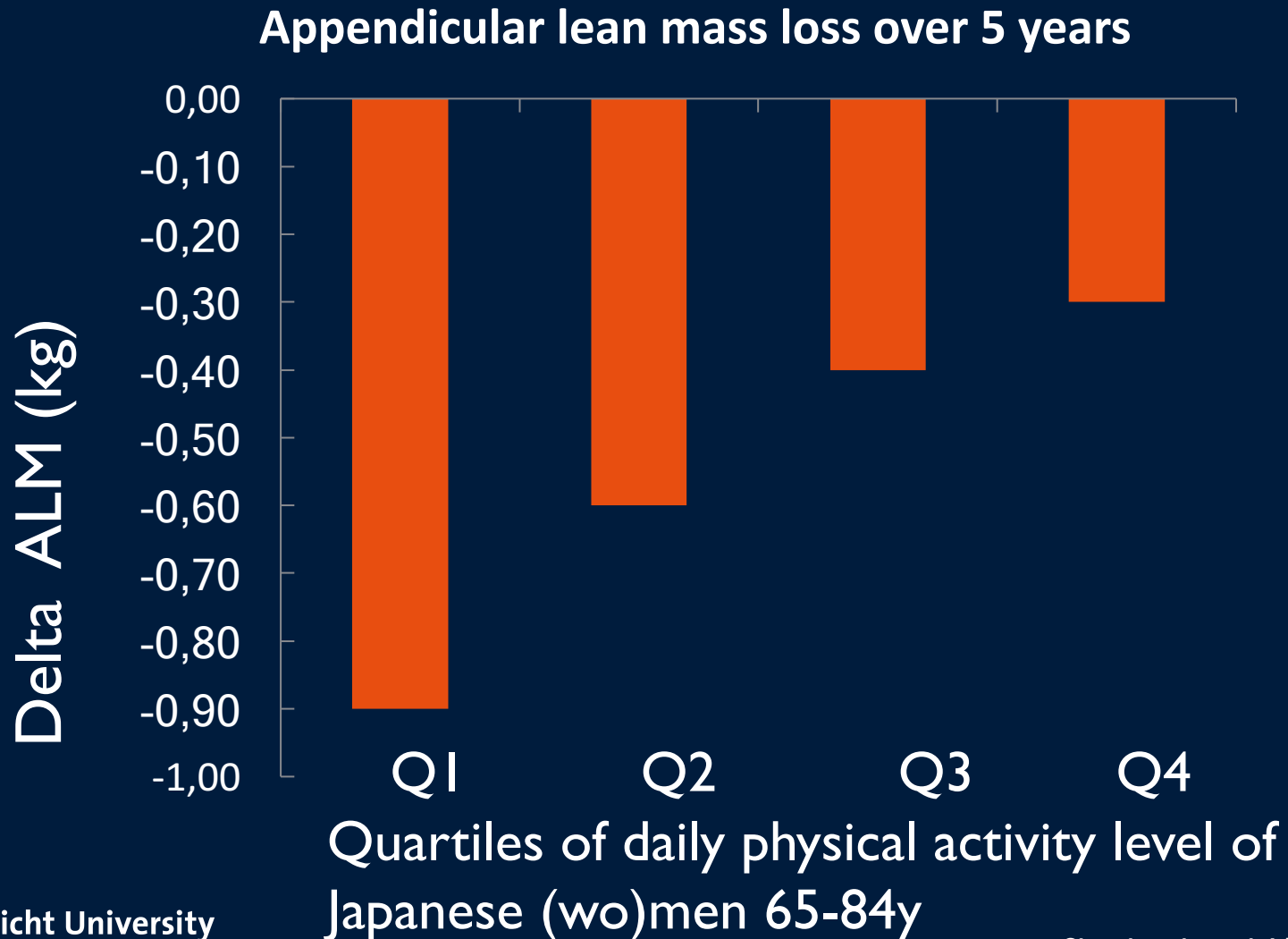
Bloedsuiker- en vethuishouding
Elk half uur
Licht intensief

Use it or lose it!

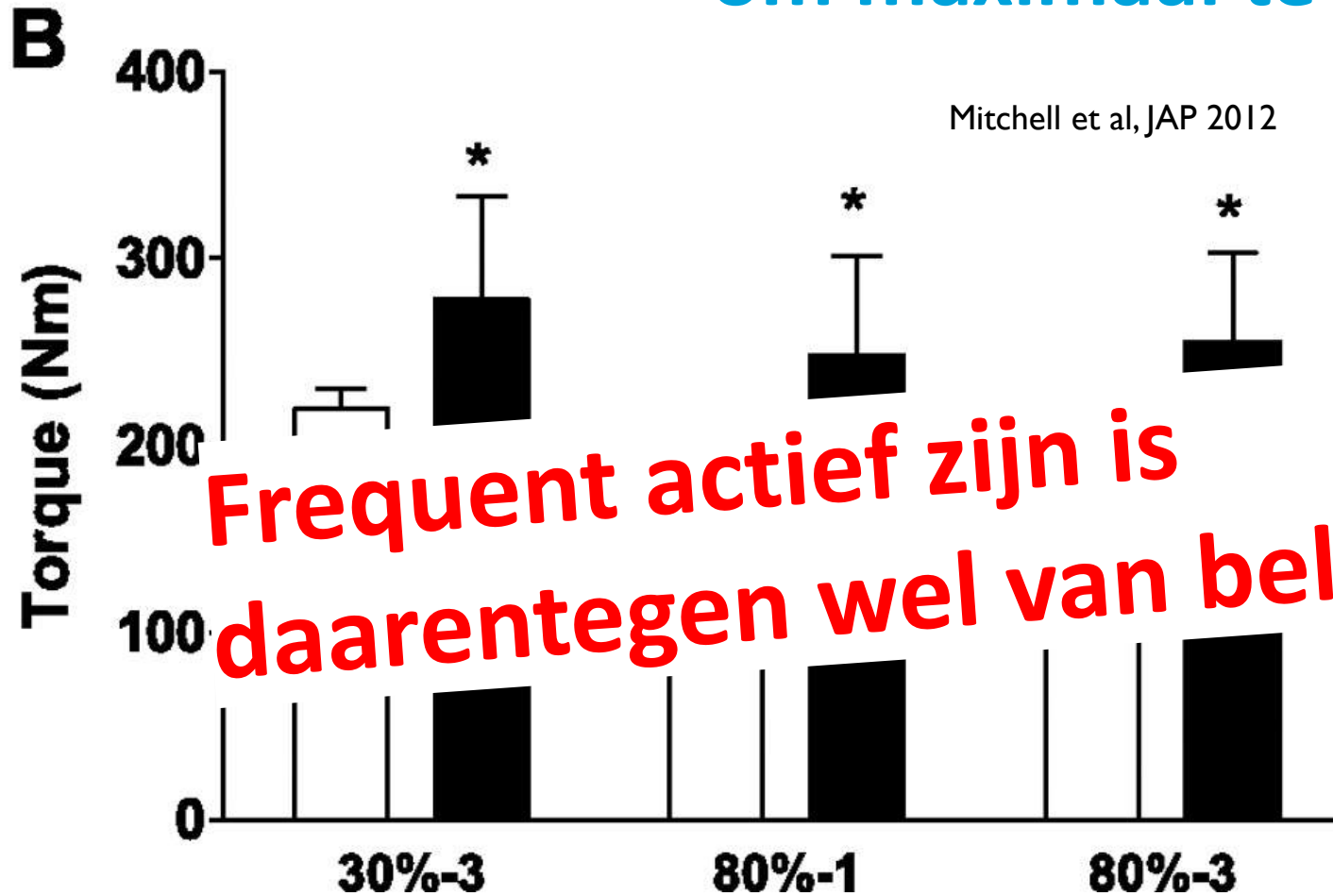


www.betterhearingnh.net

Wie 'dagelijks' actief blijft verliest minder spiermassa



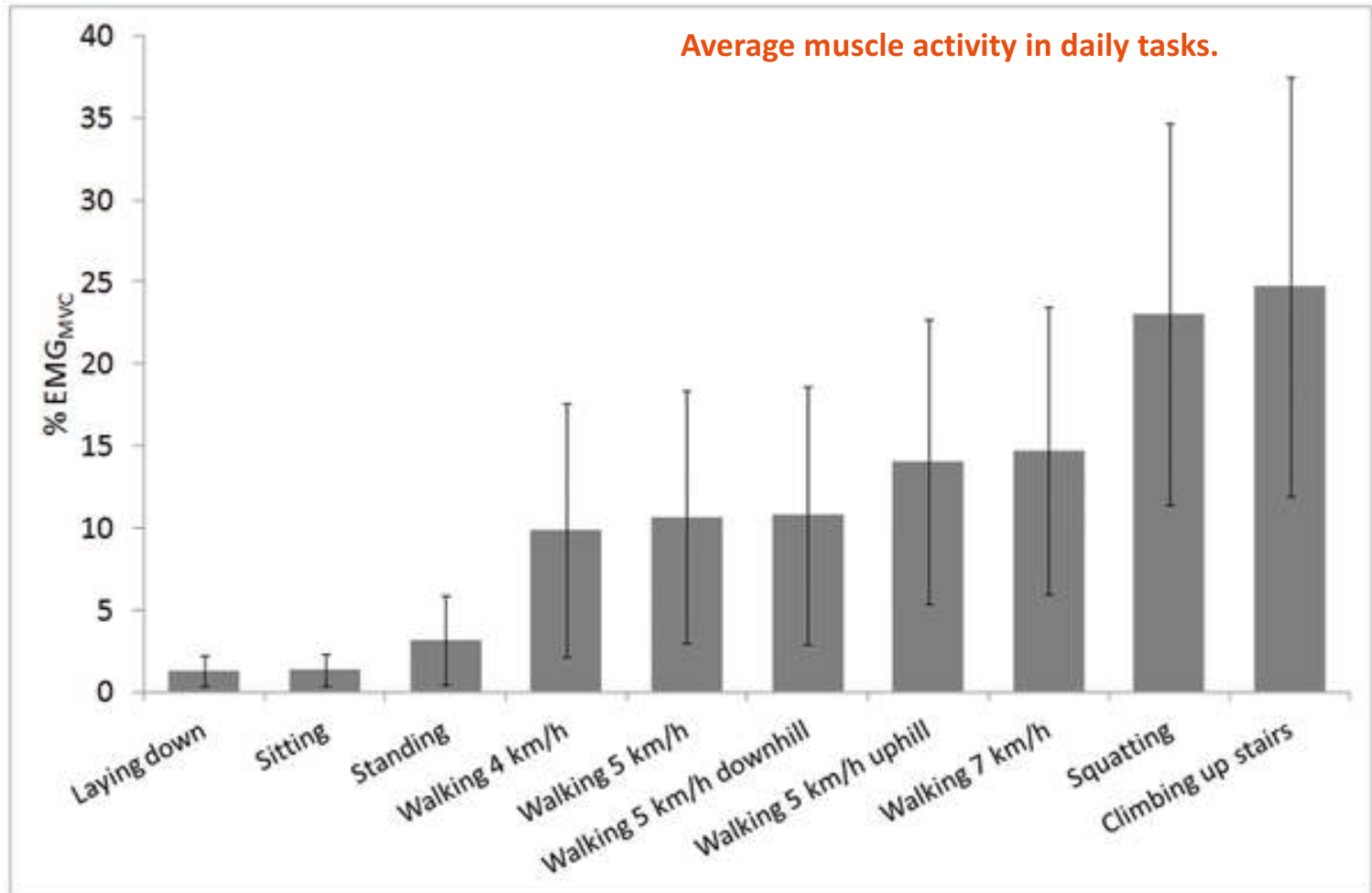
Om spierkracht te winnen is het niet nodig om maximaal te belasten



10 weken 3x/wk

18 gezonde jonge mannen

Het dagelijkse leven biedt volop mogelijkheden



Tikkanen O, Haakana P, Pesola AJ, Häkkinen K, Rantalainen T, et al. (2013) Muscle Activity and Inactivity Periods during Normal Daily Life. PLOS ONE 8(1): e52228. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0052228>



**Beweging
staalt
je spieren**

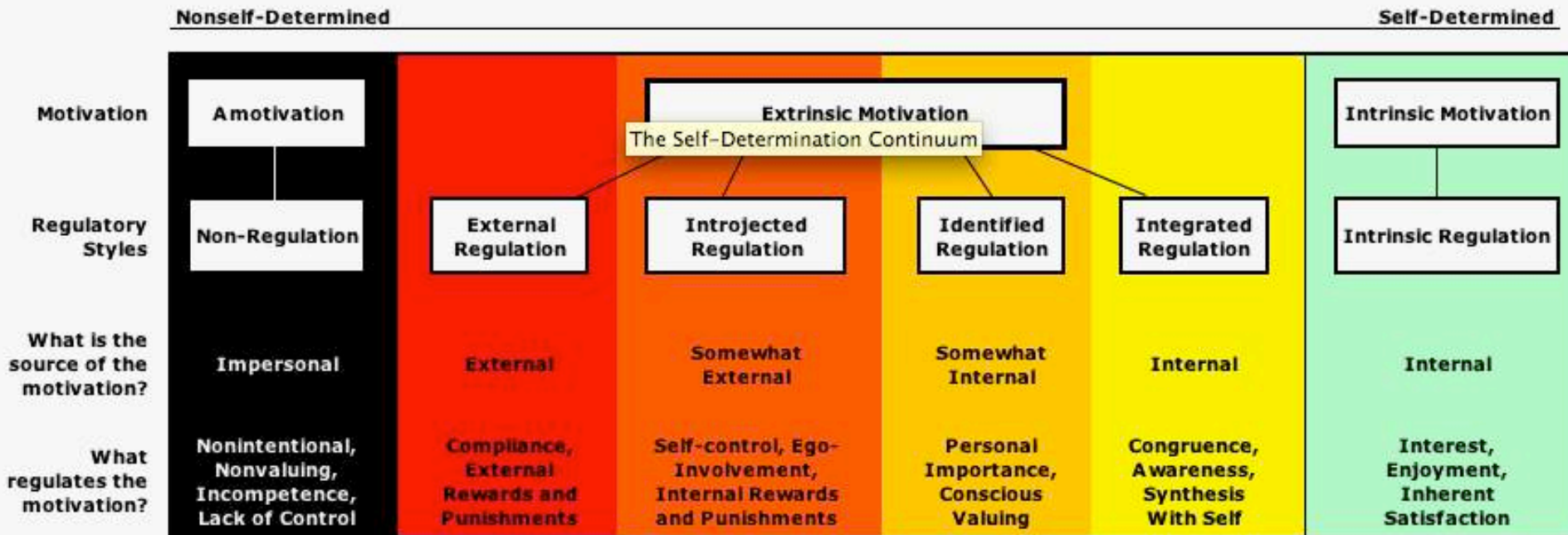


Gemak dient de mens ?



Homo Sapiens ~~is lui~~ zoekt motivatie

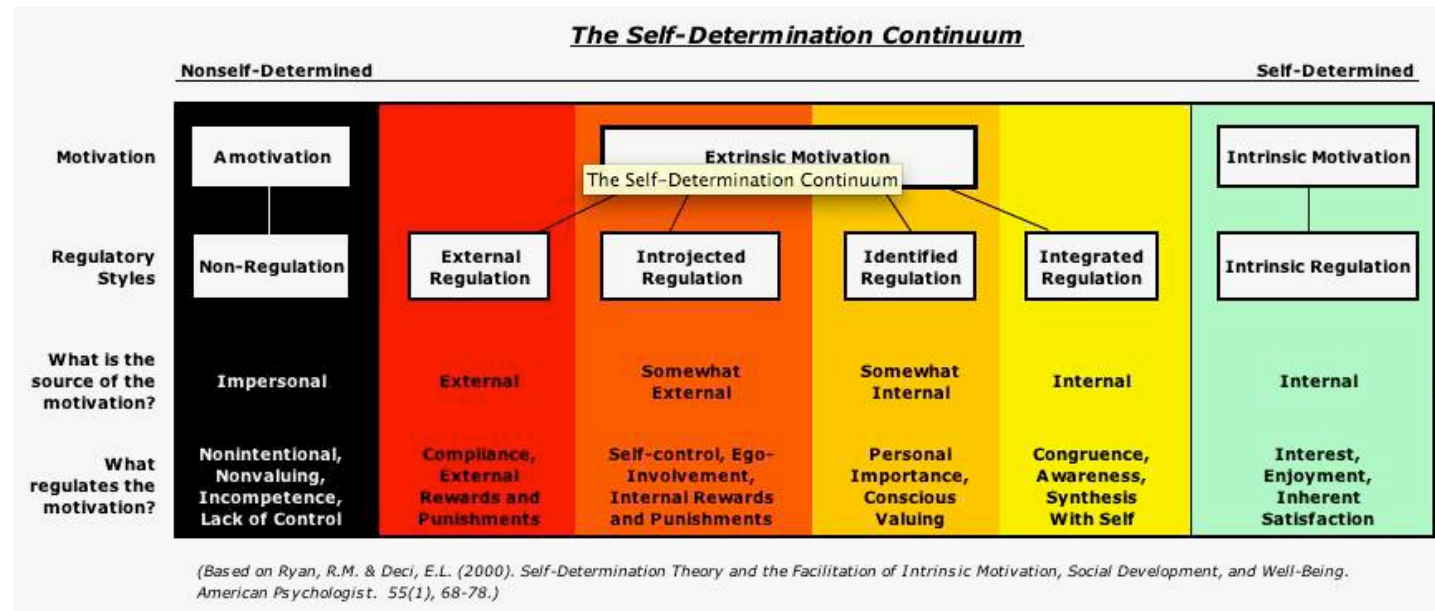
The Self-Determination Continuum



(Based on Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. *American Psychologist*. 55(1), 68-78.)

Self Determination Theory

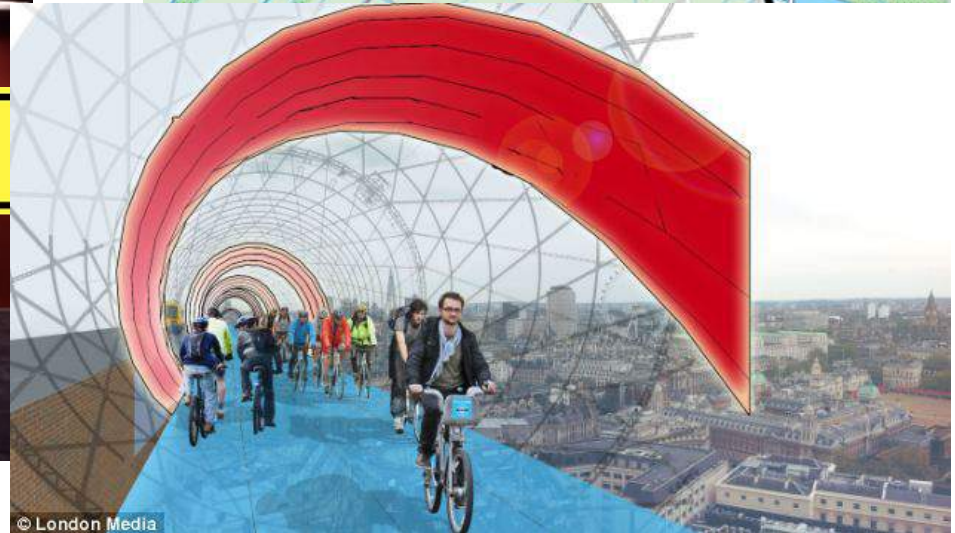
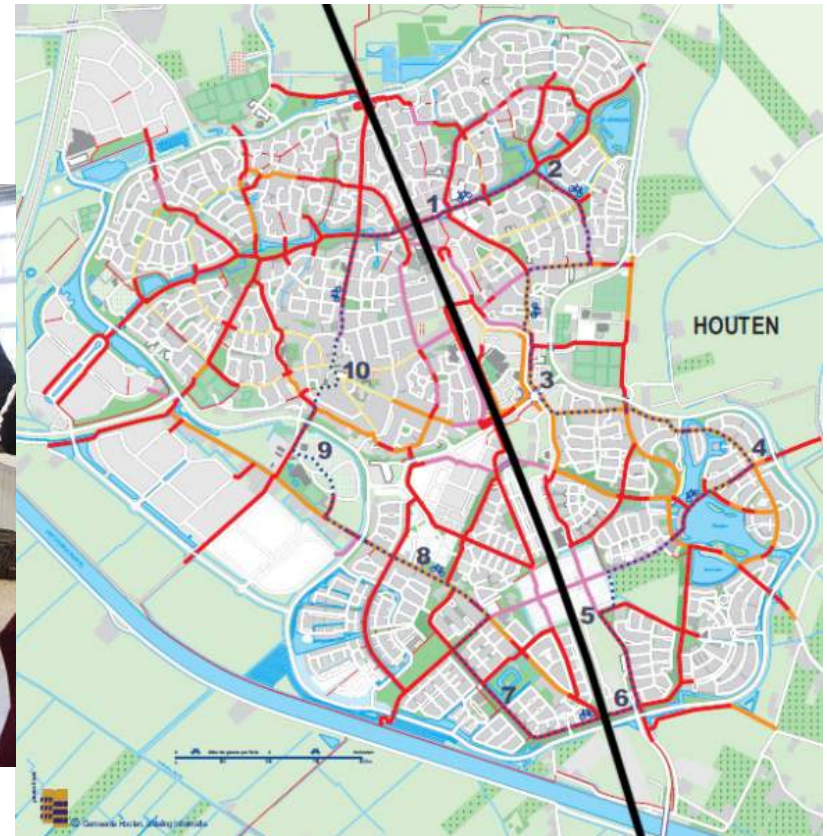
- Intrinsieke motivatie bloeit bij:
 - Keuze mogelijkheden, zelf-controle hebben
 - Gevoel competent te zijn
 - Gevoel ergens bij te horen.



Beweeg Nvriendelijke omgeving



Beweegvriendelijke omgeving



Conclusies

Onderbreek inactiviteit regelmatig

Gebruik voldoende energie

Evolutionaire basis:

use it or lose it

intrinsieke motivatie creëren



Vragen, Suggesties, Dialoog

