

# Nieuwe beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad

## Voor volwassenen en ouderen



**Matig of zwaar intensieve inspanning,** minimaal **150 minuten** per week, verspreid over diverse dagen\*



**Spier- en botversterkende activiteiten** (voor ouderen inclusief balansoefeningen): minimaal **2 keer** per week



**Voorkom veel stilzitten**

## Voor kinderen (0 tot 18 jaar)



**Matig of zwaar intensieve inspanning,** minimaal **1 uur** per dag\*



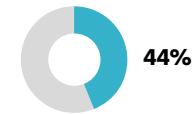
**Spier- en botversterkende activiteiten** minimaal **3 keer** per week



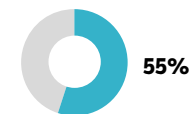
**Voorkom veel stilzitten**

## Hoeveel mensen bewegen al volgens de nieuwe richtlijn?

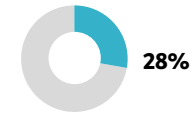
Volwassenen



Kinderen van 4 t/m 11 jaar



Kinderen van 12 t/m 17 jaar



## Intensiteit van bewegen

Naarmate de intensiteit toeneemt gaan hartslag, ademhaling en energieverbruik verder omhoog

### Zitten

Hartslag Ademhaling Energieverbruik



Slapen



Tv-kijken



Zittend telefoneren



Lezen



Mediteren



Seks



Zittend eten



Typen



Zittend bordspel doen

### Licht intensief

Hartslag Ademhaling Energieverbruik



Staan lezen



Zittend schilderen of handwerken



Douchen, tanden poetsen



Staan etend



Gitaarspelen



Autorijden



Koken



In winkel bedienen



Winkelen

### Matig intensief

Hartslag Ademhaling Energieverbruik



Baby dragen



Verplegen



Ramen wassen



Flink doorwandelen



Tuinieren



Fietsen met 15 km/u



Golfen

### Zwaar intensief

Hartslag Ademhaling Energieverbruik



Bergop wandelen, licht bekapt



Joggen



Paardrijden, in galop



Wielrennen met 25 tot 30 km



De trap op rennen



Hardlopen met 17 km/u

## Veel bewegen verlaagt het risico op veel aandoeningen en heeft gunstige effecten op het lichaam

\* Deze gezondheidseffecten zijn aannemelijk

### Kinderen

Depressieve symptomen



Spijkracht



Gewicht



Insulinegevoeligheid



Botkwaliteit



Uithoudingsvermogen



### Volwassenen

Depressieve symptomen



Borstkanker\*



Hart- en vaatziekten



Darmkanker\*



Diabetes



Bloeddruk



Vetmassa



Buikomvang



Vroegtijdig overlijden\*



### Ouderen

Cognitieve achteruitgang, dementie en ziekte van Alzheimer\*



Spijkracht



Vetrijke massa



Fracturen (heupfractuur)



Lichamelijke beperkingen\*



Loopsnelheid



## NIEUW ADVIES:

# 'Meer bewegen is altijd beter'

De Gezondheidsraad vervangt zijn oude adagium 'beweeg een half uur per dag' door 'minimaal 150 minuten per week'. En intensiever sporten levert gezondheidswinst.

Door onze redactie wetenschap

**AMSTERDAM.** Een dagje niet bewegen? De nieuwe beweegrichtlijn die de Gezondheidsraad dinsdag publiceerde, vindt dat niet heel erg. Er is tijd om het in te halen.

Het oude advies zei: beweeg een half uur per dag. De nieuwe richtlijn vindt 150 minuten per week ook goed. Die 150 minuten zijn uitdrukkelijk het minimum. Meer is beter. En het gaat om matig intensief bewegen. Dat is wandelen, fietsen, tuinieren of ramen wassen. Niet alleen langer bewegen is beter, maar ook intensiever sporten (joggen, voetballen, wielrennen) levert meer gezondheidswinst.

De Gezondheidsraad heeft de nieuwe richtlijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek naar de gezondheidsvoordelen van bewegen. Volwassenen krijgen zeker minder depressies, hartziekten en diabetes als ze minimaal 150 minuten per week bewegen. Bloeddruk, vetmassa, buikomvang en gewicht blijven ook op een gezonder peil. Bovendien zijn een langer leven en een lagere kans op borst- en darmkanker aannemelijk. Het is duidelijk dat de Gezondheidsraad streng is in de acceptatie van wetenschappelijke uitkomsten - alleen onderzoek van hoge kwaliteit met grote bewijskracht is meegenomen.

Dat blijkt ook uit het advies over zitten. Voorkom dat je veel stilzit, luidt het advies, zonder een maximaal aantal uren te noemen. Lang zitten vergroot de kans op doodgaan aan hart- en vaatziekten, maar de wetenschappelijke onderbouwing is veel minder sterk dan die van het beweegonderzoek, schrijft de Gezondheidsraad. Daarom noemt de raad geen maximaal aantal zittingen.

De nieuwe richtlijn komt in de plaats van drie oude, naast elkaar bestaande beweegrichtlijnen. De oudste was uit 1989. De clustering tot 150 minuten per week in plaats van 30 minuten per dag, en de slogan 'meer bewegen is beter', zijn belangrijke veranderingen.

Nieuw is naast het advies minder te zitten, ook dat elke minuut bewegen meetelt. In het oude advies moest een activiteit minimaal tien minuten duren. En toegevoegd is ook het advies minimaal tweemaal per week krachttraining te doen, om spieren en botten te versterken. Dat kan door het gewicht van het eigen lichaam te gebruiken, bijvoorbeeld bij traplopen, opdrukken en het zitten en liggen bij een buikspiertraining. Oefenen met gewichten is een alternatief.

De Gezondheidsraad schrijft ten slotte dat de beweegrichtlijn bedoeld is voor iedereen, maar dat bewegen „niet alleen een zaak van de mensen zelf” is. Ze moeten ook de gelegenheid krijgen en daar is de overheid voor nodig. Bijvoorbeeld voor de aanleg van parken in steden. De nationale overheid moet samen met lokale overheden, bedrijven en scholen mogelijkheden scheppen.