

Om gezond te blijven is het verstandig om voldoende te bewegen. Maar wat is 'voldoende'? Is dat voor iedereen hetzelfde of is het maatwerk? Over die dingen is nagedacht door mensen die er verstand van hebben en dat heeft geleid tot normen voor beweging. In 1998 is de 'Nederlandse Norm Gezond Bewegen' (NNGB) vastgesteld. Die norm is afgeleid van internationale richtlijnen. Een van de kenmerken van deze norm is dat hij leeftijdsgebonden is. Hoeveel je precies zou moeten bewegen om gezond te blijven, hangt onder andere van je leeftijd af.

Hieronder kun je zien hoeveel je volgens die norm minstens zou moeten bewegen. De norm is vooral gericht op fysieke fitheid (uithoudingsvermogen, kracht en coördinatievermogen) en het onderhouden van gezondheid.

Jeugd (tot 18 jaar):

Dagelijks een uur matig intensieve lichamelijke activiteit, waarbij de activiteiten minimaal tweemaal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie).

Volwassenen (18-55 jaar):

Een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, bij voorkeur alle dagen van de week; voorbeelden van matig intensieve lichamelijke activiteit bij volwassenen zijn wandelen met 5-6 km/u (dus flink doorwandelen) en fietsen met 16 km/u.

Ouderen (55-plussers):

Een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, bij voorkeur alle dagen van de week; voor niet-actieven, zonder of met beperkingen, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging meegenomen; voorbeelden van matig intensieve lichamelijke activiteit bij ouderen zijn wandelen met 4 km/u en fietsen met 10-12 km/u.

Bovenstaande norm kan worden gezien als een aanbeveling over de minimale hoeveelheid lichaamsbeweging. Alles wat je daar bovenop doet is mooi meegenomen en leidt tot extra gezondheidswinst.

Gezond of fit?

Gezond en fit worden vaak in een adem genoemd. Toch zijn het twee verschillende dingen. Er bestaat een belangrijk verschil tussen het verbeteren van gezondheid en het verbeteren van fitheid. Gezondheidswinst wordt al bereikt met activiteiten met een lage tot matige intensiteit. Wandelen, fietsen, traplopen, tuinieren e.d. leveren al een behoorlijke gezondheidswinst op. Maar om echt fit te worden is meer nodig. Een internationaal gehanteerde definitie van lichamelijke fitheid is 'het vermogen om spierarbeid bevredigend uit te voeren'. Verbeteringen op dat vlak zijn niet met matig intensief bewegen te realiseren. Om fitter te worden, moet je echt meer doen dan een ochtendje onkruid wieden of de trap in plaats van de lift nemen.

De NNGB is gericht op het verbeteren van de gezondheid. Opgeloven van deze adviezen zal vooral gezondheidswinst opleveren die in belangrijke mate hart- en vaatandoeningen helpt voorkomen. Wie echt aan zijn fitheid wil werken, zal serieus aan sport moeten denken. Het loont de moeite, want fitheid beschermt niet alleen tegen hart- en vaatandoeningen, maar ook tegen andere, veel voorkomende, welvaartsziekten.



Gezond en fit: daar moet je wel wat voor doen

Er zijn van die feiten waarvan iedereen op de hoogte

is, maar waar weinig mensen iets mee doen. Zoals

deze: beweging is een belangrijke pijler onder onze

gezondheid. Het voorkomt allerlei kwalen en zorgt

ervoor dat we langer gezond leven. Maar daar

moeten we wel iets voor doen. In beweging komen,

om precies te zijn. *Tekst: Petra Pronk*

Lichamelijke activiteit: van licht naar zwaar

Lichamelijke activiteit is er in soorten en maten, meer of minder intensief. Zo kost rennen meer inspanning dan wandelen en zal het een jong en fit persoon minder inspanning kosten om hard te rennen dan iemand die ouder is en minder fit. Er kan onderscheid gemaakt worden in licht intensieve, matig intensieve en zwaar intensieve lichamelijke activiteit.

- Bij licht intensieve lichamelijke activiteit is er vaak geen sprake van verhoogde hartslag of versnelde ademhaling.
- Matig intensieve lichamelijke activiteit zorgt ervoor dat iemand een verhoogde hartslag heeft, het wat warmer heeft en een versnelde ademhaling heeft.
- Bij zwaar intensieve lichamelijke activiteit gaat iemand zweten en raakt buiten adem.

'Matig intensief bewegen'

'Matig intensief bewegen' klinkt een beetje vaag. Wat houdt die term nu eigenlijk in? Om te snappen wat 'matig intensief' inhoudt moet je eerst vaststellen hoe het zit met ons energieverbruik als we in rust zijn. In rust, bijvoorbeeld tijdens zitten of liggen gebruiken we natuurlijk óók energie. De hoeveelheid energie is afhankelijk van ons gewicht. Het totale energieverbruik in rust is dus voor iedereen verschillend.

Dat totale, individuele energieverbruik in rust wordt MET genoemd. MET is een afkorting voor METabolic equivalent en is een maat voor stofwisselingsprocessen. Onze MET-waarde in rust is 1. Een MET-waarde van 2 geeft dus aan, dat je tweemaal de energie verbruikt die je normaal tijdens rust nodig hebt. Nu we weten wat we in rust gebruiken, kunnen we ook de term 'matig intensief' omschrijven.

Voor volwassenen geldt dat matig intensief bewegen overeenkomst met MET-waarden tussen 4 en 6.5. Activiteiten die hierbij aansluiten zijn: wandelen 5 km/uur = 4 MET, fietsen 16 km/u = 6.5 MET. Voor jeugd geldt een MET-norm van 5 (fietsen) tot 8 (rennen). Voor 55-plussers geldt een MET-waarde van 3 (wandelen 4 km/u) tot 5 (fietsen 10-12 km/u). Zie voor een indruk van activiteiten met bijbehorende MET-waarden de tabel.

Activiteit	MET-waarde
Rust (liggen, zitten, ontspannen staan, eten, spreken)	1.0
Autorijden, piano spelen, computeren, typen	2.0
Wandelen 4 km/uur	3.0
Wandelen 5 km/uur	4.0
Fietsen 10-12 km/uur	5.0
Fietsen 16 km/uur	6.5
Zwemmen (crawl) 1 km/uur	5.0
Zwemmen (crawl) 3 km/uur	20.0
Rennen/joggen	8.0

Met deze tabel in het achterhoofd kun je heel behoorlijk voor jezelf uitmaken of je voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen of niet. Ik doe veel activiteiten in categorie 2.0.