

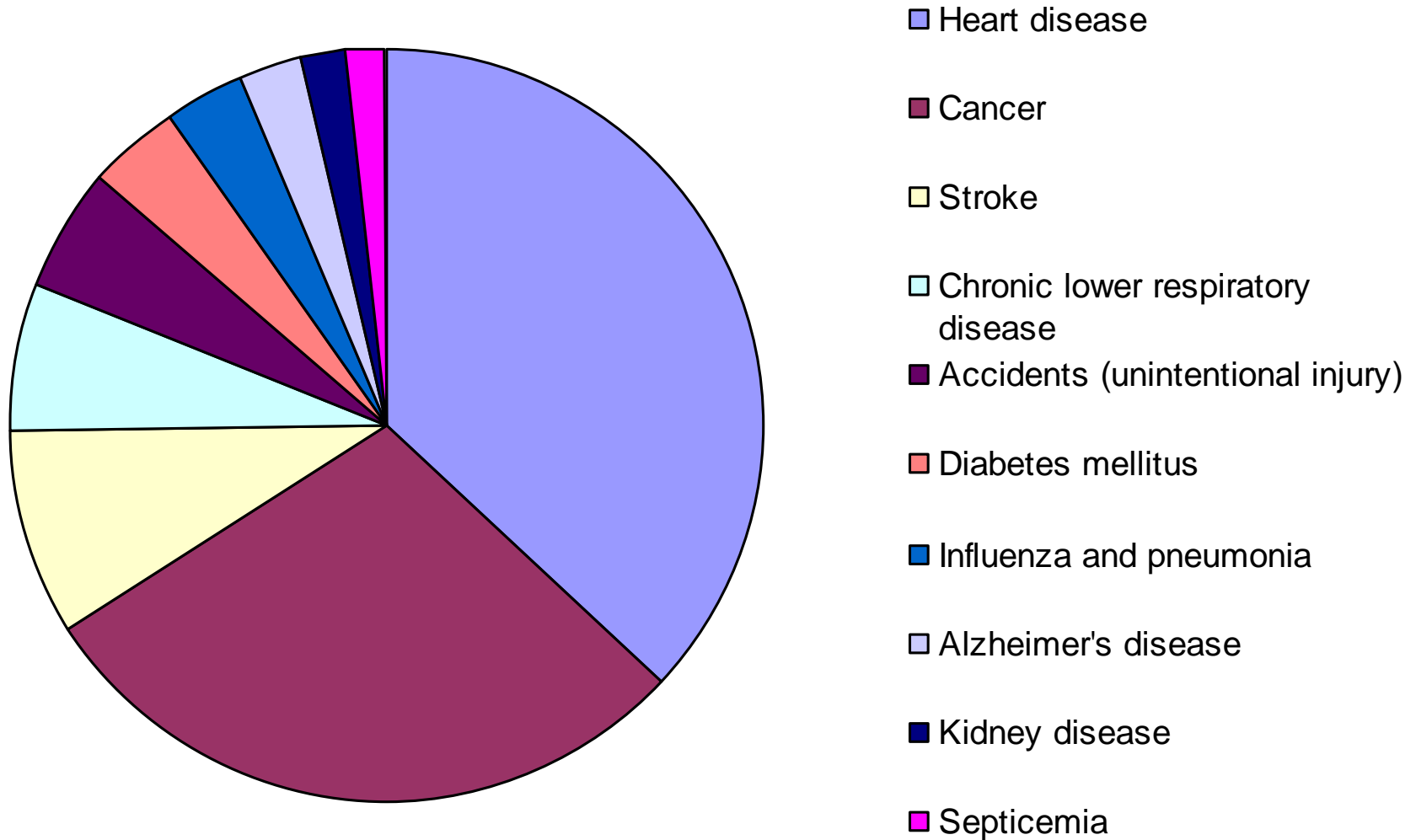
# Hoe gezond zijn we en de voordelen van regelmatige lichaamsbeweging



# Hoe gezond zijn we?

- Twee derde van de volwassenen hebben overgewicht of zijn obees
- Minder dan een derde van de volwassenen zijn in hun vrije tijd regelmatig fysiek actief.
- Sedentair leven, obesitas en overgewicht verhogen de kans op hartaandoeningen, kanker en diabetes.

# Top 10 leading causes of death in the US: 2001



# Factoren welke bijdragen tot hoog sterftecijfer bij te voorkomen ziektes

- **Obesitas**

- “Het grootste probleem dat ons bedreigt is niet terrorisme. Het grootste probleem voor onze gezondheid is obesitas.”

Dr. Julie Gerberding, head of the Centers for Disease Control

- **Fysieke inactiviteit**

- “Door regelmatig een gemiddelde hoeveelheid activiteit toe te voegen aan de dagtaken kunnen Amerikanen hun gezondheid en levenskwaliteit bevorderen. Meer zelfs, **gezondheidsvoordelen blijken proportioneel aan de hoeveelheid activiteit**; dus iedere toename van activiteit zorgt voor meer voordelen.”

# Obesitas... US, maar ook bij ons!!

- Tussen 1991 en 2000 stegen de obesitascijfers met 60%
- US Tieners hebben hoogste cijfers obesitas en overgewicht van de ontwikkelde wereld.
  - 46 % van de 15 jarige meisjes en bijna 42% van de 15 jarige jongens zijn obees of hebben overgewicht.
- Overgewicht en obesitas komen voor in alle leeftijdsgroepen, rassen en etnische groepen. Ze komen voor bij beide geslachten
- Bijna 300,000 doden per jaar zijn in de US geassocieerd met obesitas.

# Obesitas/overgewicht en ziekte

- Een obees persoon of met overgewicht :
  - Heeft 50 tot 100% meer kans op prematuur overlijden
  - Hogere kans op hartaandoeningen
  - Toegenomen risico op kanker
  - 100% meer kans op ontwikkeling diabetes
  - Grotere kans op depressie
  - Verhoogd risico op ontwikkeling artritis

# Overgewicht/obesitas en Oefening

- Regelmatig oefenen kan
  - Hoeveelheid intra-abdominaal vet doen afnemen
  - Gewichtstoename tegengaan
  - Cholesterolverhouding verbeteren
  - Bloeddruk verlagen
  - **Obesitas verminderen**



# Fysieke inactiviteit

US Surgeon General aanbevelingen :

Volwassenen zouden minimum twee keer per week moeten kracht trainen, en personen uit alle leeftijdsgroepen zouden minimum 30 minuten aerobe activiteit op de meeste dagen van de week moeten

US Surgeon General's Report,  
*Physical Activity and Health, 1996*

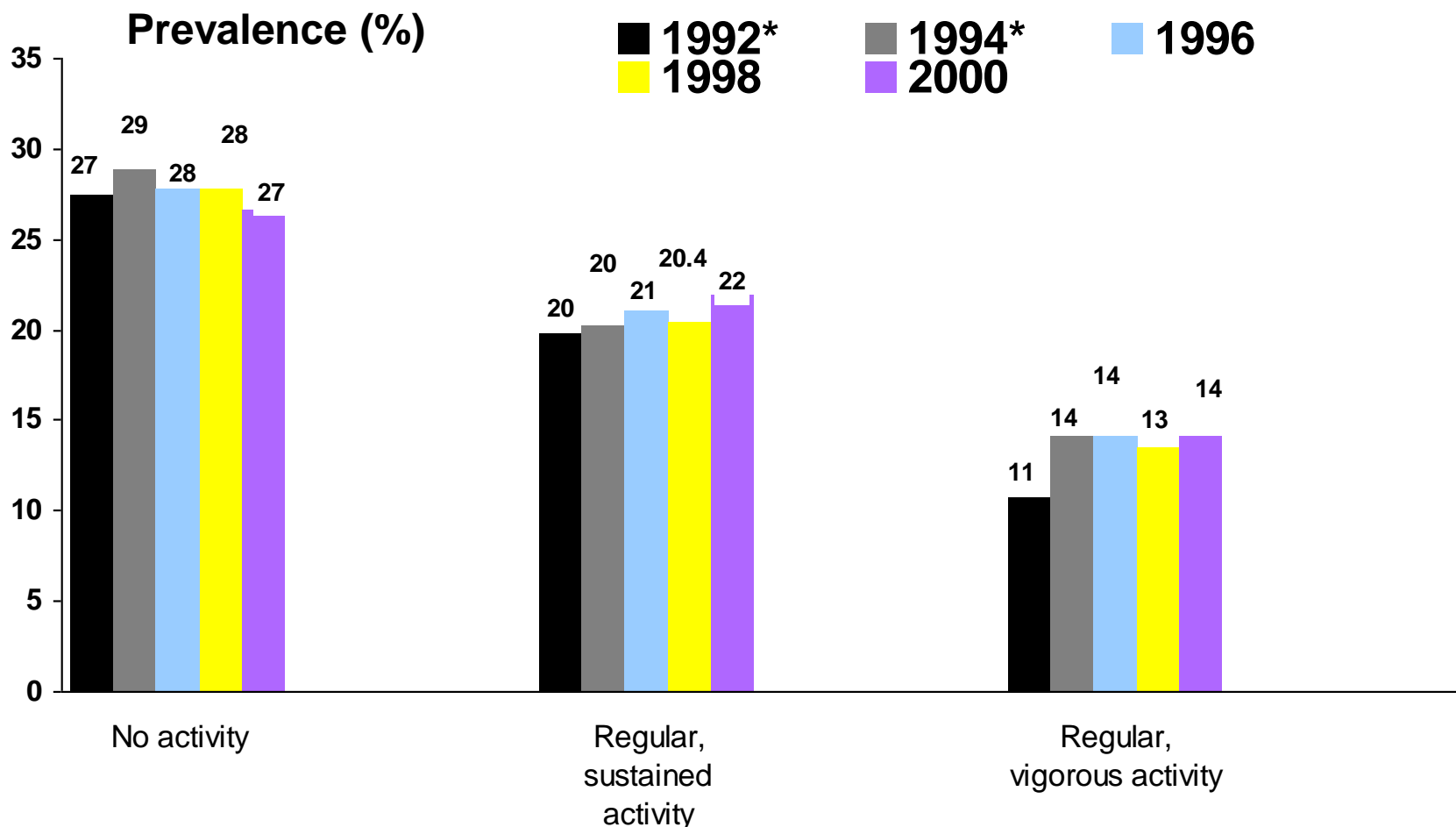


# Halen wij deze aanbevelingen?

- Minder dan 1/3 van de volwassenen halen de hiervoor aangehaalde 30' fysieke activiteit op de meeste dagen.
- Minder dan 25% van de schoolgaande kinderen halen zelfs geen 20' intense fysieke activiteit per dag.

- Zelfs wanneer we grasmaaien en spelen met kinderen bij fysieke activiteit meerekenen :
  - Doen 55% van alle burgers onvoldoende bewegingsactiviteiten om zich te beschermen tegen hartaandoeningen, diabetes en hoge bloeddruk.

## Trends in Leisure-Time Physical Activity Prevalence (%), Adults 18 and Older, US, 1992-2000



\*Includes fewer than 50 states and the District of Columbia. All other prevalences include the 50 states and District of Columbia.

Source: Behavioral Risk Factor Surveillance System, 1992, 1994, 1996, 1998, 2000, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Centers for Disease Control and Prevention, 1997, 1997, 1999, 2000, 2001.

# Wat zijn de gezondheidsgerelateerde voordelen van regelmatig oefenen?

- Oefenen kan...
  - De levensverwachting toenemen
  - De kans op hartaandoeningen en beroerte afnemen
  - Beschermen tegen kanker en de kans afnemen
  - Ontstaan type 2 Diabetes tegengaan
  - Cognitieve mogelijkheden behouden
  - Mobiliteit verhogen en pijn verzachten bij Artritis en Osteoporose

# Oefenen en overlijden

- Lage fysieke fitness is een betere voorspeller van overlijden dan vele andere factoren incl. roken, hartaandoeningen en hoge bloeddruk.
- Onderzoek uitgevoerd voor the President's Council on Physical Fitness and Sports stelde dat 250,000 vroegtijdige overlijdens waren toe te schrijven aan fysieke activiteit.

# Levensverwachting toenemen

- Studies toonden aan dat...
  - Fysieke activiteit niet alleen de levensverwachting kan toenemen maar eveneens de kans op verminderde mobiliteit en kans op afhankelijkheid op latere leeftijd kan doen afnemen.
  - Wie alle dagen oefent verhoogt zijn kans om 90 te worden met 24 tot 31%.

# Cardiovasculaire aandoening (CVA)

- Cardiovasculaire aandoening **is** te voorkomen
- Er is berekend dat meer dan 61 miljoen Amerikanen één of meer van volgende cardiovasculaire aandoeningen hebben
  - Hoge bloeddruk
  - Coronaire hartaandoeningen veroorzaakt door arteriosclerose



# Oefenen en CVA

- Regelmatig oefenen kan...
  - De ontwikkeling van coronaire arteriële ziektes voorkomen
  - Hoge bloeddruk verlagen
  - Cholesterol verlagen net zoals, of zelfs beter dan, behandeling met medicatie.



# Onderzoek heeft aangetoond dat...

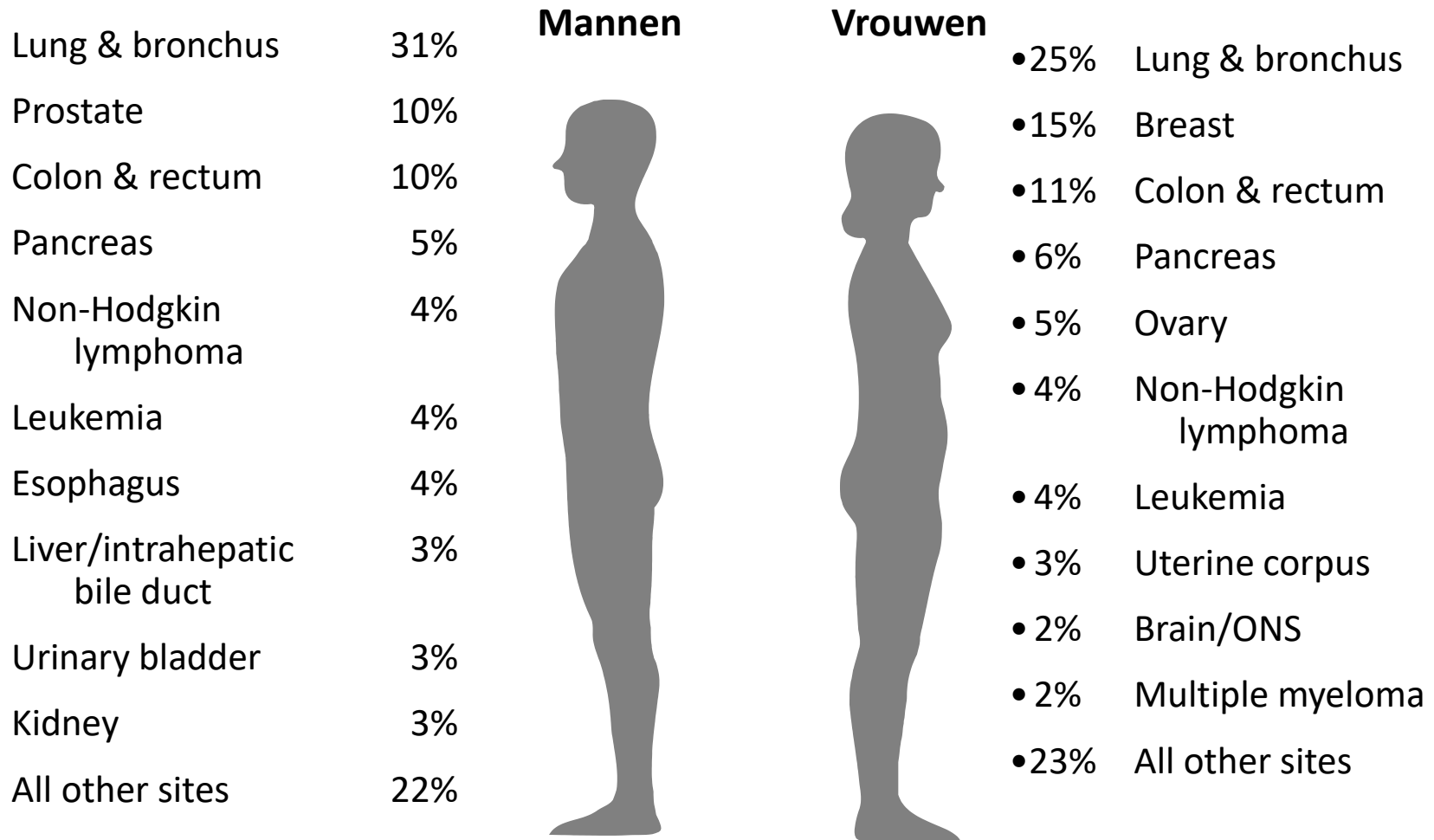
- Mannen die een half uur of meer krachttraining deden per week 23% minder kans hadden op een hartaandoening dan degene die dit niet deden.
- Lichte tot middelmatige activiteit is geassocieerd met minder coronaire hartaandoeningen bij vrouwen.
  - Minimum één uur wandelen per week voorspelde minder risico.



- Verschillende vormen van yoga kunnen helpen om de hartfrequentie en de bloeddruk te verlagen.

# Kanker

## Geschatte overlijdens door kanker



ONS=Other nervous system.

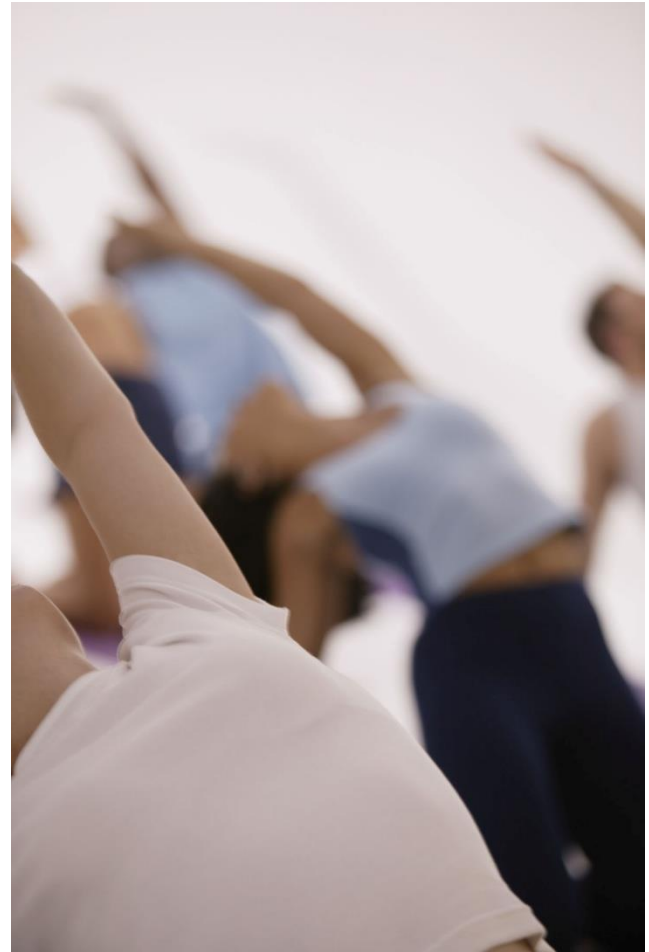
\*Excludes basal and squamous cell skin cancers and in situ carcinomas except urinary bladder.

Source: American Cancer Society, 2003.

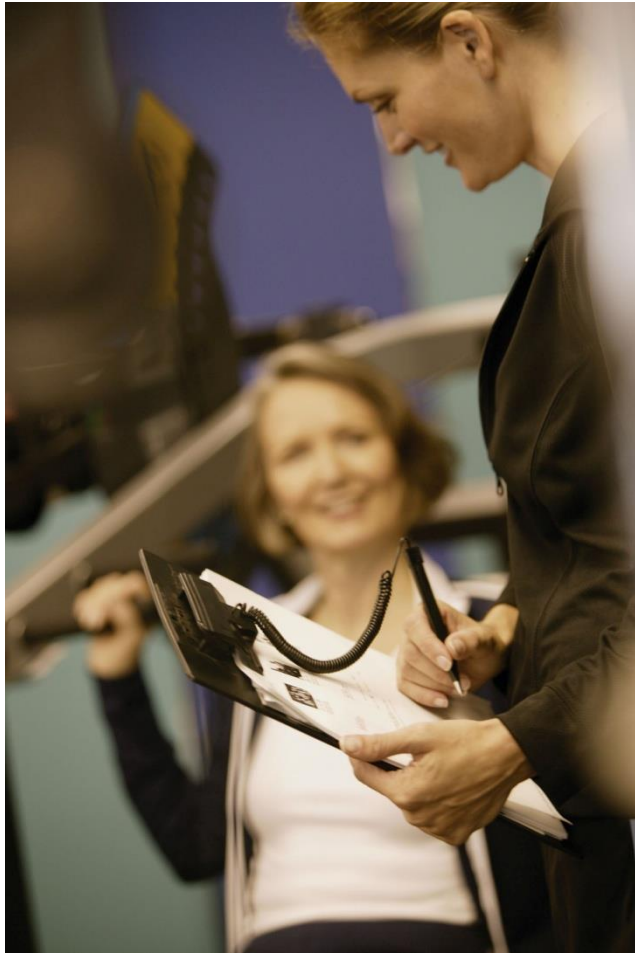
# Oefenen en kanker

- Tot één derde van de overlijdens door kanker zijn gerelateerd aan een te kort aan beweging of slechte voedingsgewoonte
- Een hoge fysieke activiteitsgraad heeft een beschermend effect bij
  - Borstkanker
  - Dikkedarmkanker
  - Baarmoederkanker
  - Prostaatkanker

- Bij vrouwen met een erfelijke mutatie voor BRCA1 en BRCA2, was er een significant verband tussen fysieke training tijdens de adolescentie en uitstel van het ontstaan van borstkanker.



# Oefenen en herstel na kanker



- Trainen heeft voordelig effect op de hart- en longfunctie en de levenskwaliteit van overlevenden van borskanker na de menopauze
- Fysieke activiteit kan mensen met gevorderde kanker helpen door een verhoogde eetlust en verminderde constipatie en vermoeidheid.

# Beroerte

- Ongeveer 700.000 Amerikanen per jaar krijgen een nieuwe of terugkerende.
  - Iedere 45" heeft iemand in de US een beroerte.
- Bijna 168.000 mensen per jaar sterven aan een beroerte.

# Oefenen en beroerte

- Onfitte mannen hebben meer kans om een beroerte te hebben dan fitte.
- De kans op een beroerte stijgt met 6% voor iedere stijging met één in BMI (boven 23).
  - Oefenen helpt om gewichtstoename tegen te gaan en maakt gewichtsverlies makkelijker
- Vrouwen na hun menopauze kunnen het risico op een beroerte verminderen door de hoeveelheid intra abdominaal vet te reduceren via oefenen aan gemiddelde intensiteit.

# Diabetes

- Ongeveer 6% van de bevolking heeft suikerziekte.
- Studies tonen aan dat type 2 diabetes meer en meer voorkomt bij kinderen en adolescenten.



# Oefenen en diabetes

- Minimaal 150 minuten fysieke activiteit per week en minimum 7% gewichtsverlies hebben meer effect op het verminderen van diabetes dan de medicatie metformin.
- Per 61 mensen met diabetes, welke minimaal 2 uur per week wandelen, kan één dode per jaar voorkomen worden.

# Mentale gezondheid

- Depressie
  - 9.5% van de bevolking lijdt aan een depressie.
  - Depressies gaan normaal functioneren tegen en veroorzaken pijn en lijden bij degenen die er aan lijden en bij degenen die er voor zorgen.
  - Een negatief zelfbeeld kan depressie veroorzaken.
- Alzheimer
  - Veel oudere volwassenen lijden aan Alzheimer.
  - Alzheimer is *geen* normaal ouderdomsverschijnsel.

# Oefenen en mentale gezondheid

- Onderzoekers aan de universiteit van Berkeley stelden vast dat de meest fitte volwassenen aan de start van een zes jaar lange studie de minste daling van mentaal welzijn vertoonden gedurende het onderzoek.
  - Wie actief bleef had minder kans om depressief te zijn of te worden
- Onderzoekers aan de Duke University stelden vast dat een oefenprogramma als alternatief voor behandeling met antidepressiva bij ouderen met depressie kan beschouwd worden.
  - Na 16 weken behandeling bleek oefenen even effectief om depressie te verminderen bij patiënten met toegenomen depressieve afwijking.

# Oefenen en lichaamsbeeld

- Oefenen aan een gemiddelde intensiteit kan voor een positief gevoel van lichaamsbeeld zorgen.
- Er is een bescheiden relatie tussen de hoeveelheid tijd besteed aan oefenen en de voldoening over het uiterlijk.



# Artritis

- Er zijn meer dan 100 soorten artritis.
- 40.5 miljoen (20.1%) Amerikanen hebben symptomen van artritis.
- Iedere extra kg lichaamsgewicht verhoogt het risico op de ontwikkeling van artritis met 9 tot 13%.

# Oefenen en artritis

- Oudere invaliden met osteoartritis in de knie vertonen bescheiden verbeteringen in fysieke prestatie en pijn door deel te nemen aan aerobe- of krachttrainingsprogramma's.



- Studies tonen dat :
  - Fysieke activiteit de ontsteking veroorzaakt door ziekte kan verminderen.
  - Lenigheidstraining het risico op artritis vermindert.

# Hoe kan ik voordeel halen uit trainen?

Begin eraan...

- Regelmatig een oefenprogramma volgen kan uw fitheid met 15 tot 30% doen toenemen binnen de 3 tot 6 maand.
- Zelfs kleine korte sessies welke mogelijk beter passen in een druk schema zijn efficiënt
- Wandelen, de meest populaire activiteit en een standaard voorbeeld van middelmatige intensiteit is een activiteit met laag risico.

# Waarom lid worden van een fitnessclub?

- Toename van uw fitnessniveau en afname van het risico op ziekte
- Kinderen aanmoedigen om vroeg te starten
- Het hele jaar door perfecte omstandigheden
- Een grote return voor je investering
- Het houdt je gemotiveerd, verbetert je prestatie en optimaliseert je resultaat
- Wie traint in een fitnessclub heeft meer kans op succes dan iemand die het alleen probeert



- **Motivatie**
  - Vraag een gekwalificeerd instructor om een programma voor je op te maken
  - Regelmatig variatie in het programma
  - Train met anderen, ontmoet nieuwe mensen
  - Instructors begeleiden je om je doel te bereiken
- **Prestatie**
  - Gevarieerd aanbod van kwaliteitsvol materiaal
    - Loop, fiets en beklim een berg in hetzelfde uur
  - Entertainment
    - Bekijk een film, televisie, ga op internet of volg je prestatie
- **Resultaten**
  - Voedingsadvies, gezondheidstips en stress management sessies
  - Een programma op maat met resultaatgarantie!