

Tuinieren tegen hartkwalen

Lichte activiteiten goed voor zestigplussers

- Door: Menno Sedee

Categories:

Lijf & Gezondheid

We zitten veel op een dag en dat is ongezond. Nu hoef je niet per se op te springen om intensief te gaan sporten. Bij zestigplussers is tuinieren al voldoende om het risico op hart- en vaatziektes te verminderen.



© Wikimedia Commons

Dit is een schilderij van Emile Claus, getiteld "De oude tuinman". Tuinieren als lichaamsbeweging is erg gezond én laagdrempelig voor zestigplussers.

Door de opkomst van de computer, het internet en de televisie planten we onszelf de laatste decennia steeds vaker in stoelen of banken. Dat gaat niet zozeer ten koste van de uurtjes per week die we aan sport besteden. Maar onze licht intensieve lichaamsbeweging ("non-exercise physical activity", oftewel NEPA) heeft er wel op moeten inleveren. Dagelijkse lichaamsbeweging is vooral belangrijk voor oudere mensen. Zij leven het vaakst een zittend bestaan en hebben het meeste baat bij licht intensieve beweging, aangezien intensief sporten voor deze leeftijdsgroep vaak niet mogelijk is.

Een omvangrijk en langdurig onderzoek naar de gezondheid van zestigplussers laat het belang van dagelijkse lichaamsbeweging zien. In 1997 ging op het Karolinska Instituut in Stockholm een groot gezondheidsonderzoek van start. Vierduizend mensen van zestig jaar oud, wonend in de gemeente Stockholm, werden onderworpen aan uitgebreide gezondheidstests. Ze moesten onder andere aangeven welke van vierentwintig activiteiten ze het laatste jaar hadden beoefend, bijvoorbeeld "de heg knippen" of "klussen". De ondervraagden konden op deze manier worden ingedeeld in een groep met een lage, middelmatige of hoge NEPA. Roken heeft ook invloed op

de gezondheid, net als alcoholconsumptie, het eten van groenten en de economische situatie. Deze factoren werden allemaal meegenomen in de gezondheidsanalyses.

De daaropvolgende twaalf-en-een-half jaar, of tot overlijden, werden de mannen en vrouwen nauwlettend in de gaten gehouden. In die periode kregen 476 mensen een aan hart of vaten gerelateerde ziekte, die al dan niet dodelijk was. Al met al stierven 383 personen aan verschillende kwalen. En wat bleek? De groep met een hoge NEPA had zevenentwintig procent minder kans op een hart- of vaatziekte en dertig procent minder kans om te overlijden tijdens de onderzoeksperiode vergeleken met de groep met een lage dagelijkse lichaamsbeweging. Deze resultaten publiceert onderzoeker Elin Ekblom-Bak met collega's in het vakblad *British Medical Sports Journal*. Een hogere NEPA had geen invloed op de bloeddruk. Om je te verzekeren van een gezonde bloeddruk moet je dus op zoek naar intensievere lichaamsbeweging, zoals voetballen of hardlopen.

Het gezonde effect van licht intensieve lichaamsbeweging kan te maken hebben met spijsvertering. Zitten vraagt niet veel spieractiviteit, wat de hormoonproductie in de skeletspieren kan verstoren. Dat heeft een negatief effect op organen en weefsels. De verbranding van energie tijdens lichaamsbeweging vermindert het vetgehalte tussen de organen. Bij de vergrijzing van de samenleving is het dus belangrijk extra te letten op een actief dagelijks leven. Allemaal de moestuinen onveilig maken dus, dat levert ook nog eens een gezonde maaltijd op.