

WAAROM BEWEGEN GOED IS VOOR U: DE WONDERLIJKE

HUMO Welke heilzame processen worden in gang gezet wanneer we bewegen?

WIM DERAIVE (inspanningsfysioloog UGent) «Eigenlijk moeten we de vraag omkeren: waarom is níét bewegen zo slecht voor ons? De mens heeft altijd bewogen: in de oertijd, als jager-verzamelaar, maar ook tot honderd jaar geleden was het leven hard labuur.

Werk en huishouden gingen met veel lichamelijke activiteit gepaard. Maar de laatste honderd jaar zijn we elke vorm van beweging uit ons leven begonnen te weren. Op alle vlakken is onze fysieke activiteit enorm afgenomen, terwijl ons lichaam een bepaalde mate van beweging nodig heeft. Bewegen we niet, dan treden er allerlei ziekten op. Pas de laatste jaren beginnen we te ontdekken waarom.

»Eén van de belangrijke nieuwe inzichten is dat tijdens het bewegen stoffen vrijkomen in het bloed die de ontwikkeling van vooral chronische beschavingsziekten – zoals diabetes, kanker en hart- en vaatandoeningen – verhinderen. Zie het als medicijnen die het lichaam zelf produceert. Die stoffen worden vooral aangemaakt door de skeletspieren – liefst 40 procent van ons lichaam is spiermassa. De stofjes die die spieren produceren, zetten bijvoorbeeld onze hersenen aan om meer hersencellen of bloedvaten aan te maken. Andere onderdrukken dan weer tumoren of – interessant in deze tijden van corona – versterken het immuunsysteem.

»Onze organen staan niet los van elkaar: ze communice-

ren, voornamelijk via hormonen. Als de darmen voldoende voedsel bevatten, signaleren ze aan de hersenen dat er geen voedsel meer gezocht moet worden. En als de spieren bewegen, laten ze de andere organen weten dat ze energie aan het verbruiken zijn, zodat die zich daarop kunnen instellen.

»Een mooi voorbeeld uit de dierenwereld is het manteldier, dat op een zeeanemoon lijkt. In de eerste levensfase zwemt het rond en heeft het een goed ontwikkeld zenuwstelsel, een soort van hersenen. Maar op een bepaald moment hechten die dieren zich aan een rots vast, waar ze de rest van hun leven blijven zitten. Zodra ze niet meer bewegen, krimpen hun 'hersenen', simpelweg omdat ze ze niet meer nodig hebben. Bij mensen is het niet anders: de spieren zetten de hersenen aan om alert te blijven, te verbeteren en te leren. Als oudere mensen een vegetatief bestaan

MARC VAN SPRINGEL EN JAN HAUSPIE / ILLUSTRATIES LUKAS VERSTRAETE

beginnen te leiden, niet meer uit hun zetel komen en amper nog prikkels krijgen, takelen ze mentaal snel af en worden ze dement. Het hele verhaal kennen we nog niet, maar we beginnen nu te begrijpen dat de spieren ook andere organen onderhouden of verbeteren. Daarom heeft lichaamsbeweging op zoveel ziekten een effect. De gunstige invloed op hart- en vaatziekten – hoge bloeddruk, beroerten, hartinfarcten – was al langer bekend, maar we weten nu ook dat beweging bij de helft van de kankers een beschermend effect heeft.»

HUMO Hoeveel weten we al van die stofjes die ons tegen ziekten beschermen?

DERAIVE «We zijn ze nog volop aan het identificeren. Als we die allemaal in kaart hebben gebracht, zouden we ze kunnen namaken en er een medicijn mee ontwikkelen dat de werking van lichaamsbeweging imiteert.»

HUMO In plaats van te bewegen, zouden we dan gewoon een pilletje moeten slikken?

DERAIVE «Je zult altijd maar een beperkt aantal stofjes kunnen namaken. Alleen door te bewegen zul je van het volledige pakket kunnen profiteren. Maar zo'n pil zou wel nuttig zijn voor mensen die niet kunnen bewegen, zoals de coronapatiënten die nu weken aan de beademing liggen, of astronauten: die zitten in een gewichtloze quarantaine en hebben helemaal geen beweging.»

HUMO Waarom is beweging zo goed voor hart- en bloedvaten?

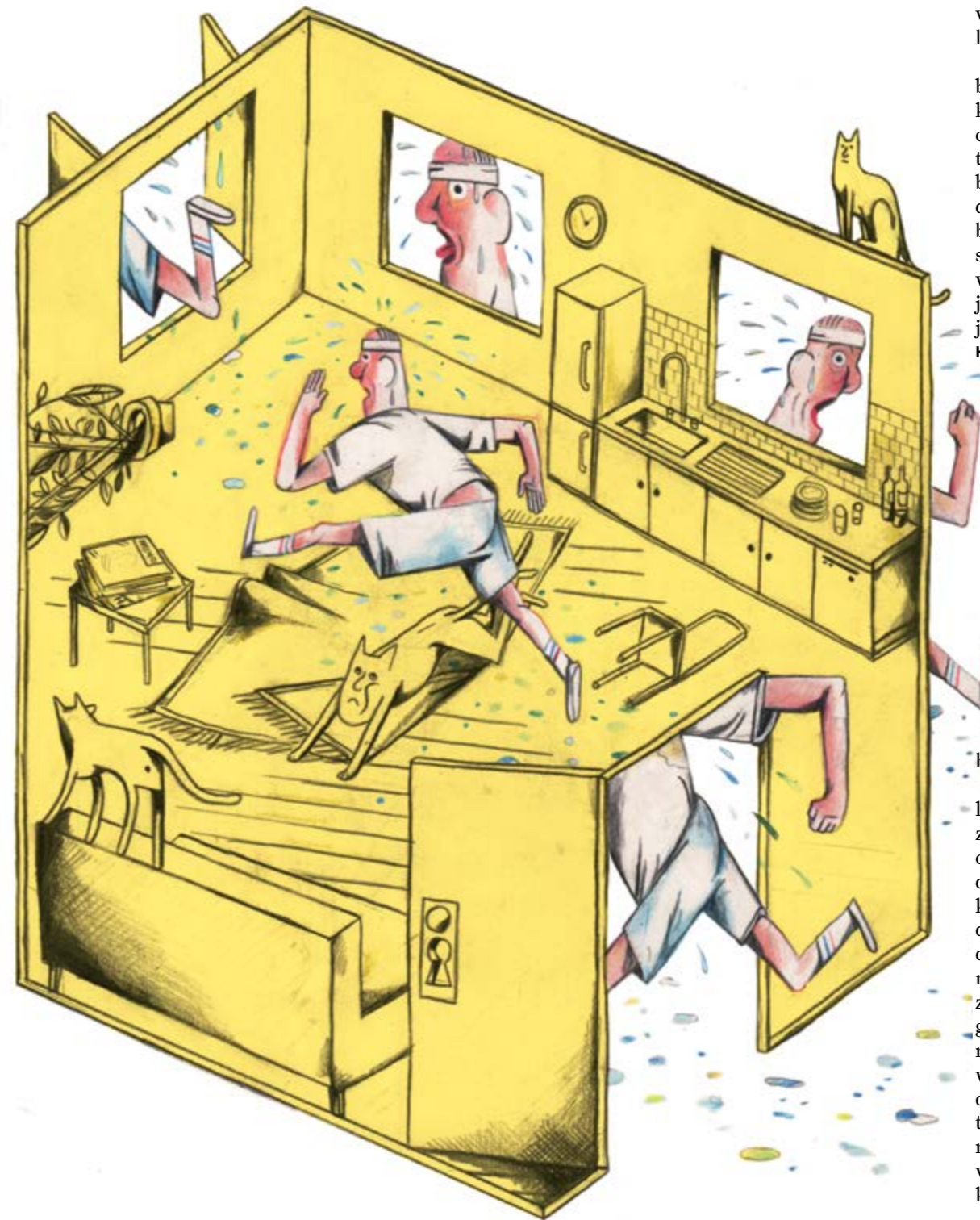
DERAIVE «Het hart wordt groter en sterker, en heeft minder slagen nodig. Het hartritme is ook beter geregeld. De bloedvaten worden minder stijf, wat goed is voor de bloeddruk. Je krijgt ook meer en dynamischere bloedvaten in de spieren en sommige organen.

»Beweging verhoogt ook de goede cholesterol. Als cholesterol zich in de bloedvaten ophoopt, krijg je vernauwingen en loop je het risico op een hartinfarct of een beroerte.»

HUMO Diabetespatiënten hebben minder medicatie nodig om hun bloedsuikerspiegel onder controle te houden als ze bewegen.

DERAIVE «Als er te veel suiker in ons bloed zit, scheidt de alveoleklier het hormoon insuline af. Dat geeft aan de spieren het signaal om die suiker uit het bloed te halen. Maar als je nooit beweegt, reageren de spieren niet meer op de insuline en wordt er geen suiker opgenomen. Je wordt dan wat men noemt insulineresistent. Mensen met een verminderde gevoeligheid

WERKING VAN SPORTEN, STOFZUIGEN EN TAI CHI



voor insuline krijgen na verloop van tijd suikerziekte.

»Als je vóór de ziekte intreedt begint te bewegen, kun je de kans op diabetes met 50 procent verminderen. Of je diabetes ook kunt terugdraaien met beweging, hangt af van hoever de ziekte gevorderd is. Bij diabetes is het een logisch en zeer sterk effect: hoe meer je spieren werken, hoe meer suikers ze uit je bloed opnemen en hoe beter je suikerspiegel op peil blijft.»

HUMO Hoe groot is het effect van beweging op kanker?

DERAIVE «Voor de helft van de 26 kankers is een beschermend effect aangetoond. Bij sommige kankers, bijvoorbeeld darm- en borstkanker, kan beweging het risico zelfs met 30 tot 40 procent doen dalen. Beweging bevordert ook het spijsverteringsstelsel en versnelt de darmtransit. Sommige stoffen in ons voedsel zijn kankerverwekkend: hoe minder lang ze in het lichaam blijven, hoe beter.

»In ons lichaam zwerven cellen rond die constant op zoek zijn naar afwijkende cellen, om die uit te schakelen. Ook dat afweersysteem tegen kanker wordt gestimuleerd door de stoffen die onze spieren produceren. Uit studies blijkt dat muizen met kanker in een kooi zonder loopwiel veel meer én grotere tumoren krijgen dan muizen in een kooi met loopwiel. Er zijn aanwijzingen dat dit effect ook bij mensen optreedt: neem je bloed af van iemand die net heeft gesport en voeg je dat serum toe aan kankercellen in een petrischaaltje,

‘LICHAAMSBEWEGING IS GOED EN BESCHERMT TEGEN DE

VOOR HART EN HERSENEN, HELFT VAN DE KANKERS’

Lichaamsbeweging als medicijn

▶ dan groeien die veel minder snel. Er zit dus iets in het bloed dat die kankercellen verhindert om te groeien.»

HUMO Weten we ook wat?

DERAVE «De wetenschap heeft al een paar stoffen ontdekt, maar we kennen ze zeker nog niet allemaal.»

NATUURLIJKE BRACE

HUMO Nog een reden om te bewegen: beenderen, spieren en gewrichten blijven gezond.

GAËTANE STASSIJNS (professor fysische geneeskunde en revalidatie UZ Antwerpen en hoofddocent bewegingsstelsel UAntwerpen) «Als je je spieren traint, krijg je minder snel artrose. De spieren omkapselen de gewrichten en fungeren als een natuurlijke brace. Niet het gebruik van je gewrichten zorgt voor problemen: mensen die een fysiek zware job hebben of veel aan sport doen hebben niet noodzakelijk last van hun gewrichten. Gewrichtsaandoeningen kunnen het gevolg zijn van een gebrek aan spieren. Als je die niet ontwikkelt, komt alle impact op het gewricht en de pezen terecht.»

DERAVE «*If you don't use it, you lose it*, zeggen sportartsen. Spieren en botten moet je permanent onderhouden, ook met het oog op je oude dag. In de loop van ons leven verliezen we veel spiermassa. Vanaf de 30 raken we elke tien jaar 5 procent van onze spiermassa kwijt, na de 70 gaat het nog sneller achteruit. Je kunt dus beter met zoveel mogelijk spieren aan je oude dag beginnen. Als je op je 50ste een goeie spiermassa hebt, zal

het langer duren voor je de kritische ondergrens bereikt.»

STASSIJNS «Door regelmatig te bewegen, heb je meer kracht in je armen en benen. Het is dan makkelijker om zelf uit je zetel te komen of je boodschappen te doen. Uit studies weten we dat je, als je je spieren voldoende traint, op latere leeftijd tien jaar langer zelfstandig kunt leven, en dus een verblijf in het rusthuis kunt uitstellen.»

HUMO Beweging heeft ook een grote invloed op het mentale welzijn.

ROMAIN MEEUSEN (afdelingshoofd menselijke fysiologie VUB) «Ik denk dat velen nog te weinig beseffen dat sporten zeer heilzaam is voor het brein. Vanaf de 60 vermindert ons geheugen en ons leervermogen. Bij mensen die lange tijd regelmatig bewegen, verloopt dat proces trager. Bij lichaamsbeweging komt een stof vrij die voor de aanmaak van nieuwe hersencellen zorgt, onder meer in de hippocampus, het gedeelte van het brein dat verantwoordelijk is voor het leren en het geheugen.

»Het geheugen werkt via connecties tussen hersengebieden. Als je bijvoorbeeld naar je lagere school terugkeert, kan de typische geur daar allerlei herinneringen oproepen. Dat komt omdat er opnieuw een connectie wordt gemaakt tussen hersencellen die lang niet meer op die manier actief geweest zijn. Als je fysiek actief bent, worden die verbindingen makkelijker gemaakt.»

HUMO Er zou ook een effect zijn bij alzheimer en dementie.



Wim Derave: 'De mens is van nature spaarzaam met zijn energie. Een leeuw gaat ook niet voor zijn plezier rondrennen.'

MEEUSEN «Lichaamsbeweging kan Alzheimer niet voorkomen of genezen, maar kan de ziekte wel uitstellen en de ontwikkeling ervan vertragen. Dat heeft ook weer met de aanmaak van hersencellen te maken.»

HUMO Mensen die gesport hebben, voelen zich ook beter. Hoe is dat te verklaren?

MEEUSEN «Beweging verbetert de doorbloeding van de hersenen, waardoor voedingsstoffen vlotter naar de hersenen gaan en afvalstoffen sneller worden afgevoerd. We hebben lang gedacht datendorfinen – de natuurlijke pijnstillers die in de hersenen worden afgescheiden – de belangrijkste oorzaak van die betere stemming zijn. Maar dat is niet 100 procent bewezen. Ook stoffen die verwant zijn aan het stofje dat verantwoordelijk is voor de werking van cannabis spelen een rol.»

HUMO Zijn diezelfde stoffes ook verantwoordelijk voor de runner's high?

MEEUSEN «Ik vrees dat die runner's high een fabel is, in het leven geroepen door mensen die zich graag goed willen voelen.»

HUMO In de psychiatrie wordt beweging voor matige vormen van depressie als behandeling gebruikt.

MEEUSEN «Naast beweegtherapie heb je ook danstherapie: daar voegt de sociale interactie iets extra's toe. Met die therapieën worden dezelfde neurotransmitters gestimu-

leerd die anders in medicijnvorm worden toegediend.»

HUMO Weten we welke hoeveelheid beweging optimaal is voor het brein?

MEEUSEN «Een halfuurtje matige intensiteit volstaat voor een positief effect. Nu, 'matige intensiteit' is voor iedereen verschillend. Best bouw je langzaam op en drijf je de afstand en snelheid geleidelijk op. Bij oudere mensen blijken zowel uithoudings- als krachttraining de werking van het brein te verbeteren. Je mijdt wel best plekken met veel luchtvervuiling: daar komen tijdens het sporten veel minder stoffen in de hersenen vrij.»

STASSIJNS «Beweging heeft ook een invloed op onze weerbaarheid tegen stress: je hebt dan minder van het stresshormoon cortisol in je bloed. Cortisol onderdrukt bovendien de werking van het immuunsysteem. Dagelijks wandelen of fietsen kan even efficiënt zijn als medicatie om stress en angst te behandelen.

»Let wel op: te intensief sporten is af te raden. Dan wordt het immuunsysteem net verzwakt.»

RUDI FRANKINOUILLE (inspanningsfysioloog UZA-S.P.O.R.T.S.) «Om niet over je grenzen te gaan, is het een goed idee om bij het ontwaken je polsslag te meten. Een verhoogde ochtendpols – bij gewone hobbysporters gaat het om vijf à tien slagen – geeft aan dat je onvoldoende hersteld bent. Pas als die weer op een normaal peil zit, weet je dat je lichaam klaar is voor nieuwe activiteit.»

STASSIJNS «Ook belangrijk om ons brein en ons geheugen te onderhouden: een nieuwe bewegingstechniek of een nieuwe sport aanleren.»

HUMO Beweging zorgt ook voor een betere slaapkwaliteit. Welke

mechanismen zijn daar aan het werk?

DERAVE «Door te bewegen, leer je je lichaam het onderscheid te maken tussen periodes van hoge activiteit en periodes van rust. Het zenuwstelsel bestaat uit twee onderdelen die je lichaam heel actief of net heel rustig maken. Dat systeem functioneert beter als je beweegt. 's Avonds nog gaan lopen, is dus niet aangewezen.»

HUMO Het klinkt vreemd, maar eigenlijk versterken we ons lichaam door het te beschadigen.

STASSIJNS «Klopt. Door te bewegen ontstaan er in de spieren en pezen zeer kleine letsels, die genezen wanneer we in rust zijn. Die beschadigde weefsels worden niet alleen hersteld, maar ook versterkt. Het is dus niet tijdens de inspanning maar erna dat onze spieren sterker worden. Daarom is het belangrijk om voldoende rust in te laten.»

FRANKINOUILLE «Spierpijn is niks anders dan de microscheurtjes in je spieren die je voelt. Twee dagen nadat je hebt gesport, voel je de meeste pijn. De spieren hebben enkele dagen nodig om te herstellen. Twee à drie keer per week sporten is meer dan genoeg. Het is geen toeval dat slapen



een onderdeel is van de trainingsarbeid van een topsporter.»

STASSIJNS «Je ziet hetzelfde bij het beendergestel: door de belasting ontstaan er minuscule beschadigingen die worden hersteld. Als botten niet worden belast, takelen ze af en loop je een hoger risico op botontkalking. De belasting moet wel afgestemd zijn op je fysieke mogelijkheden. Als iemand die niet getraind is zijn gestel meteen overbelast, is de schade zo groot dat het herstel veel langer zal duren.»

HUMO Is dat de reden waarom zoveel mensen die beginnen te sporten blessures oplopen?

STASSIJNS «In het begin bouw je snel conditie op. Het probleem is dat je lichaam zich veel trager aan die belasting aanpast, zeker wanneer mensen licht overgewicht hebben.»

FRANKINOUILLE «Je moet rustig opbouwen: het duurt vier à zes weken voor we een beweging onder controle krijgen, zes à acht weken voor onze spieren het eerste trainingseffect ervaren, en máánten voor onze pezen en botten zich hebben aangepast.

Hanteer daarom de 10 procent-regel: wat je deze week gedaan hebt, doe je volgende week 10 procent langer. Loop zeker niet te hard van stapel.»

STASSIJNS «Anders riskeer je spierscheuren, pees- en botontstekingen of stressfracturen. Ook artrose kan opflakkeren als ouderen onvoorbereid stevig op de hometrainer beginnen te fietsen. Ik hoor dat veel mensen – van alle leeftijden – zich nu met dat soort kwetsuren aanmelden. Het zijn ook typisch de blessures die we zien bij mensen die met 'Start to Run' beginnen.»

10.000 STAPPEN

HUMO Was het niet net de bedoeling van 'Start to Run' om een programma aan te bieden dat werkelijk iedereen aankan?



Gaëtane Stassijns: 'Te intensief sporten is af te raden. Dan wordt het immuunsysteem net verzwakt.'

STASSIJNS «'Iedereen' bestaat niet, hè. De ene heeft O-benen, de andere platvoeten. 'Start to Run' lijkt een licht en laagdrempelig programma, maar voor sommigen is het toch nog te zwaar. Daar moeten ze zich niet over schamen. Sommige mensen bouwen nu eenmaal veel sneller conditie en spieren op dan andere mensen. Daarnaast overschatten nogal wat mensen zich, of vinden ze dat het te traag gaat en slaan ze een paar stappen over.»

FRANKINOUILLE «Ik ben er niet zo'n fan van. 'Start to Run' is me iets te wiskundig. Je moet de hele tijd met afstanden en tijd bezig zijn. Ik werk tegenwoordig volgens het hartslagdrift-principe: jog zolang je in je comforttempo zit, en begin te wandelen zodra je je hartslag te snel voelt stijgen. Dat is een signaal van het hart: het begint te driften, omdat de stress op het lichaam te groot wordt. Volgens mij werkt dat beter tegen overbelastingsblessures dan 'Start to Run'.»

HUMO Wat is de aanbevolen hoeveelheid beweging?

STASSIJNS «Het advies van de Wereldgezondheidsorganisatie is minstens 150 minuten per week lichte beweging zoals wandelen of rustig fietsen. In deze coronatijden wordt zelfs dagelijks een halfuurtje bewegen aanbevolen. Dat mag je ook opsplitsen in drie maal tien minuten. Voor kinderen wordt zestig minuten

matig intensieve beweging per dag aangeraden.»

DERAVE «Het probleem is dat die normen vrij vaag zijn. Voor veel mensen is het niet duidelijk wat het verschil is tussen lichte, matige en intensieve activiteit. Het Vlaams Instituut Gezond Leven heeft die aanbevelingen vertaald naar de bewegingsdriehoek. Die is al veel duidelijker.

»Nu, ik weet niet of al die richtlijnen veel zin hebben. Een opgestoken vingertje werkt bij veel mensen net contraproductief. Lichaamsbeweging mag niet als een verplichting aanvoelen. Het lijkt me veel zinvoller om mensen goed uit te leggen wat de vele voordelen ervan zijn – zoals we hier dus aan het doen zijn (*lacht*).»

HUMO Je zou aan 10.000 stappen per dag moeten komen: waar komt dat getal vandaan?

DERAVE «Het is gebaseerd op uitgebreide studies waarbij grote groepen mensen vijf à tien jaar werden gevolgd. Als je 20.000 in plaats van 10.000 stappen haalt, zal dat je nog amper extra voordeel opleveren. Ga je van 5.000 naar 10.000, dan is het voordeel wel groot.

»Het is goed om die stapenteller af en toe eens aan te zetten: tijdens de lockdown zal het aantal stappen bij veel mensen naar 1.500 of minder zijn gegaan.»

HUMO Hoe meer je beweegt, hoe beter, zou je denken. Maar dat klopt dus niet?

DERAVE «Er is een bovengrens. Vanaf een bepaald punt houden de voordelen op. Bewegen is altijd beter dan niet bewegen, maar er is een punt waarop de gunstige effecten beginnen af te nemen. Voor lopen zit dat bijvoorbeeld op vijftig kilometer per week. Dat is heel veel, maar er zijn mensen die daar over gaan. Ik raad mensen niet aan om marathons te lopen. Topsporters krijgen vaak hartklachten. Ze leven ook niet

Lichaamsbeweging als medicijn

► langer dan mensen die er een gewone gezonde levensstijl op nahouden.»

HUMO Variatie is ook heel belangrijk.

STASSIJNS «Klopt. De meeste mensen kiezen voor lopen, fietsen, wandelen of zwemmen: allemaal trainingen die vooral op hart- en bloedvaten zijn gericht. Maar ook evenwichtstraining, lenigheid én krachttraining zijn van belang. Door de spieren te trainen, verbeter je het functioneren van het hele lichaam.

»Je hoeft ook niet per se in de fitness met gewichten aan de slag. Ook yoga, tai chi en pilates zijn zeer goede vormen van krachttraining. Met je eigen lichaamsgewicht trainen, is meer dan voldoende.

»Lopen doe je best op oneffen terrein. In een bos of op het strand moet je meer nadenken over waar je je voeten zet: zo wordt je geest geprikkeld. Een bijkomend voordeel is dat je lichaam meer wordt uitgedaagd. Op je rug zitten heel grote spieren, maar je hebt er ook heel kleine dicht bij de wervels. Het zijn die spiertjes die je lichaam in balans houden. Die train je niet door in de fitness aan toestellen te hangen, wel met een goede bosloop.»

FRANKINOUILLE «Ik heb zelf een tijdje tai chi gedaan om te ontdekken wat het is. Het heeft een positief effect op je coördinatie, motoriek en evenwicht. Bij lopers zien we vaak dat het bekken zakt of de knieën alle kanten uit slingeren. Door aandacht voor de juiste uitvoering van een beweging kun je dat voorkomen.»

4 JAAR LANGER LEVEN
HUMO HIIT of high-intensity interval training maakt opgang: een reeks korte maar zeer intensieve inspanningen die in totaal maar een handvol minuten duren. Ideaal voor mensen die geen tijd hebben?
STASSIJNS «Het is een zeer

goed alternatief. HIIT is vooral goed voor hart- en bloedvaten. Je kunt er dezelfde resultaten mee boeken als met een langere training. En je kunt het ook makkelijk thuis doen. Maar je moet wel opletten voor blessures.»

DERAVE «Een recente studie wees uit dat drie keer per dag met volle snelheid een reeks trappen oplopen een heel goed effect heeft. Werk je dus in een gebouw met veel trappen, dan is dat een ideale training. Het jaagt je hartslag even flink de hoogte in, en je hoeft je niet in te schrijven voor een HIIT-programma.»

HUMO Ook tuinieren of schoonmaken zouden een groot verschil maken.

DERAVE «Vooral voor mensen die fysiek heel weinig actief zijn – zeg maar de echte *couch potatoes* – is matige beweging goed. Zelfs stofzuigen werkt voor hen, ook omdat hun fitheid zeer laag is. Bewegen is niet enkel sporten. Je kunt beginnen met kleine dingen, zoals zelf je gras maaien, of de fiets nemen in plaats van de auto. Je zult daarmee geen topconditie kweken, maar al die kleine dingen bij elkaar kunnen een verschil maken.

»Waar ook sterk op wordt ingezet, is het beperken van langdurig zitten – het wordt weleens het nieuwe roken genoemd. Een deel van de tijd rechtstaand werken, is ook een vorm van beweging.»



Romain Meeusen: 'De runner's high is een fabel, in het leven geroepen door mensen die zich goed willen voelen.'

HUMO Kan lichaamsbeweging het leven letterlijk verlengen? Is daar een aantal jaren op te plakken?

DERAVE «Het getal verschilt van studie tot studie, maar je kunt toch rekenen op drie à vier jaar. Het belangrijkste is dat je gezonde jaren extra krijgt. Het doel is niet een verlenging van het leven: dat kun je ook door iemand in een ziekenhuis jaren aan een beademingstoestel te leggen.

»Het is alleszins nooit te laat om ermee te beginnen. Ook op je 70ste kun je nog spierkracht winnen door te trainen. Het lichaam bewaart op elke leeftijd het vermogen om zich aan te passen aan beweging.»

STASSIJNS «Hoe ouder je bent, hoe minder lichaamsbeweging je nodig hebt om er voordeel uit te halen. Als je op hoge leeftijd elke dag een wandeling maakt, heeft dat een duidelijk effect. De gezondheidswinst komt ook vrij snel. Ik sta er soms van te kijken hoeveel progressie oudere mensen maken door te bewegen. Ze zullen het niet graag horen, maar ik vind dat soms indrukwekkender dan de topprestaties van de balletdansers en sporters die we hier in het UZA ook begeleiden. Op elke leeftijd zien wij spectaculaire resultaten.

»Ik vind het heel pijnlijk om te zien hoeveel kinderen nu al de basis leggen voor de gezondheidsproblemen die ze als volwassene zullen krijgen. Slechts 10 procent van de Belgische kinderen haalt de bewegingsnorm van de Wereldgezondheidsorganisatie. Dat is dramatisch. We zien nu al een stijging van het aantal rugklachten bij kinderen, maar de grootste prijs zal die generatie over dertig à veertig jaar betalen.»

HUMO In de Verenigde Staten en Groot-Brittannië worden artsen al langer aangemoedigd om in plaats van pillen beweging voor te schrijven. Wij lijken achter te lopen.



Rudi Frankinouille: 'Spieren hebben enkele dagen nodig om te herstellen. Twee à drie keer per week sporten is meer dan genoeg.'

DERAVE «We hebben wel 'beweging op verwijzing', waarbij de arts patiënten kan doorverwijzen naar een bewegingscoach of -deskundige. Patiënten kunnen zich dan laten begeleiden en zien welke beweging het best bij hen past en hoe ze die in hun leven kunnen integreren. Mensen verwachten nog te vaak van hun dokter dat hij een briefje voor de apotheker schrijft. Een voorschrift voor een gezondere levensstijl is ook een optie.

»Haast het hele budget voor de gezondheidszorg gaat naar klinieken en het genezen van ziekten. De coronacrisis heeft aangetoond dat het anders kan: we deden er de voorbije maanden alles aan om mensen vooral níét ziek te laten worden. Dat zouden we ook voor chronische beschavingsziekten moeten doen. We kunnen niet vermijden dat mensen ouder worden, maar wel dat ze op een ongezonde manier ouder worden. Maar preventie is moeilijk in cijfers te vatten. Het is veel makkelijker om te investeren in behandelingen. Ook dat is een reden waarom we er maar niet in slagen die omslag te maken.»

HUMO Toch hangen veel Belgen nog altijd liever in hun zetel. Of aan de toog, als dat weer mag.
STASSIJNS «Voor de coronacrisis haalde amper 64 procent van de Belgen tussen 18 en 75 jaar de norm van de Wereldgezondheidsorganisatie.

Boven de 75 jaar was het slechts 40 procent. En met de pandemie zal het er niet beter op zijn geworden. Mensen durven amper naar de winkel te gaan, konden niet met vrienden gaan sporten en alle fitnesscentra waren gesloten. Veel mensen zijn tijdens de lockdown wel beginnen te sporten, maar ik vrees dat de balans toch negatief zal zijn.»

DERAVE «De mens heeft van nature de neiging om spaarzaam om te springen met zijn energie, een beetje zoals een leeuw: die gaat ook niet voor zijn plezier rondrennen. In de huidige samenleving is dat faat. We kunnen perfect overleven zonder te bewegen: we verplaatsen ons met de auto, voedsel kunnen we aan huis laten leveren. Maar ons lichaam is niet gemaakt om níét te bewegen, dus moeten we beweging bewust inbouwen. Dat vraagt een mentale inspanning, en voor velen is die blijkbaar te groot.»

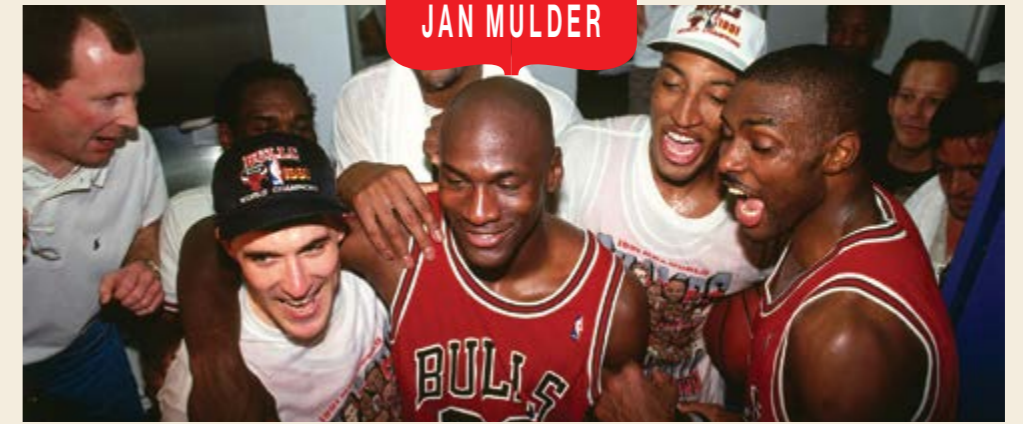
MEEUSEN «Niet iedereen beweegt even graag. Ik noem 'Start to Run' weleens 'Stop to Run', omdat meer dan de helft opgeeft. Ze doen het niet graag of ze raken geblesseerd.»

FRANKINOUILLE «Kies daarom een vorm van beweging die je gráág doet. Samen met je partner of een vriend sporten, kan ook helpen.»

STASSIJNS «Als je het kunt combineren met je werk, probeer dan 's morgens te sporten. Dan heb je de meeste energie, én je krijgt meteen een portie daglicht. Samen met slaap, voeding en sociaal contact – wat we nu grotendeels missen – heeft beweging de grootste invloed op onze gezondheid. Ik wil mensen zeker niet met de vinger wijzen, maar heel wat aandoeningen die we vandaag zien, zijn perfect te vermijden.»

DERAVE «Tijdens de lockdown mochten we alleen het huis uit om voedsel te gaan kopen en om te bewegen: dat vat het goed samen.»

EEUWIG SPITS
JAN MULDER



In een interview met Het Laatste Nieuws vertelde Didier Mbenga over zijn door het coronavirus overleden zus en de dood van ploeggenoot Kobe Bryant. Aangezien we op aanraden van vrienden absoluut de Netflix-hit 'The Last Dance' over de Chicago Bulls hebben moeten bekijken en nu helemaal in de wereld van het basketbal leven, las ik het gesprek met Mbenga. Didier heeft veel van Kobe geleerd. Het woord 'focus' valt. En 'winnen'. En Jordan. Mbenga: 'Ze hadden dezelfde winnaarsmentaliteit. Er telde voor Kobe maar één ding: winnen, winnen, winnen.'

Hij herinnert zich een trainingwedstrijd tussen de starters en de invallers die lang duurde omdat het team van Bryant maar niet kon winnen en hij absoluut wilde winnen, en dus doorspeelde. Na drie uur gelijkopgaande strijd moest trainer Phil Jackson er een eind aan maken wegens het gevaar van ernstige spierblessures. Er zal enige overdrijving aan te pas gekomen zijn, laten we zeggen dat er een halfuurtje werd doorspeeld, maar merkend is de anekdote wel. Sport gaat over winnen en van alle mensen willen topsporters het felst winnen. Je merkt het aan alles wat ze ondernemen. De Ajacieden Ronald en Frank de Boer, bijvoorbeeld, stonden erom bekend dat ze zelfs met klaverjassen altijd wilden winnen, en elkaar verrot scholden tijdens een spelletje minigolf. Die verregaande winnaarsmentaliteit zou het bewijs zijn van een volbloed topsporter. Doet hij het niet, is er iets mis.

Je kunt geen interview met zo'n geslaagde atleet opslaan of het gaat over winnen. Soms zeg ik tegen de krant die op tafel ligt: 'Jaha, weten we. Topsport en zo. Winnen. Ik heb 'm door.' 'The Last Dance' pepert het ons ook weer in: dit gaat over winnen, winnen, jongens. Michael Jordan kan, net als Kobe Bryant, heel onaangenaam tegen zijn medespelers worden wanneer ze een bal verkeerd aangooien en dus eigenlijk niet

willen winnen. Wanneer één van de wereldtoppers, Dennis Rodman, zonder permissie van de Chicago Bulls van de aardbodem verdwijnt en na drie dagen in Las Vegas wordt teruggevonden met een sigaar in de neusring, onder een berg cocaïne en callgirls, wordt hij een winnaar genoemd. Dennis stáát er de volgende wedstrijd ook en Michael lurkt tevreden aan zijn sigaar.

'The Last Dance' is een prachtige serie. Hier zie je de meerwaarde van camera's en microfoons die de kleedkamer in mogen, het praatje van de coach uitzenden, het verkeer in de catacomben tonen. Michael Jordan is de perfecte hoofdrolspeler: beroemd als geen andere sportman, aantrekkelijk en gehuld in een even gigantisch als schitterend kostuum als hij geen shorts draagt. Vervelende vent ook.

Michael Jordan is de perfecte hoofdrolspeler in 'The Last Dance'. Vervelende vent ook

Tegen manager Jerry Krause, lengte 1 meter 60, zegt hij: 'Slik jij pillen om zo klein te blijven?' Loopt dan door. De vetes, de persoonlijke drama's en de spectaculaire spelmomenten in de play-offs lossen elkaar goed af. Ik hang aan de lippen

van Jordan. Het zijn z'n verslavende stemgeluid, de immer terugkerende goedkope psychologische spelletjes met de tegenstanders, het onwaarschijnlijke sterrendom à la Elvis Presley en de geweldige montage die het 'm doen.

Bij het spel van de beste winnaar aller tijden, Michael Jordan, die horizontaal in de lucht de zwaartekracht een fractie van een seconde negeert en vlak vóór hij op de grond smakt de bal in het net tovert, dacht ik wel steeds: met de handen. U kent de cartoon van de Amerikaanse tekenaar Bob Thaves over de legendarische danser Fred Astaire. De stripfiguurtjes Bob en Ernest staan op Times Square voor een billboard dat een filmfestival over Fred Astaire en Ginger Rogers aankondigt en Bob zegt

tegen Ernest: 'She did it in high heels, backwards.' Hoeveel beter dan Michael Jordan met een bal in zijn handen zou Lionel Messi met de voeten zijn? Twee keer?

