

"Laat kinderen halfuur sporten voor school begint"



Het Laatste Nieuws - 20 Jan. 2020

Pagina 12

* Het Laatste Nieuws: Waasland, Westkust, Westhoek, Vakantie, Pajottenland, Vlaamse Ardennen, Oostkust, De Nieuwe Gazet, Mandelstreek, Middenkust, Mechelen-Lier, Leiestreek, Limburg, de Ring-Brussel, Kempen, Gent-Wetteren-Lochristi, Gent-Eeklo-Deinze, Dendermonde, Denderstreek, Leuven-Brabant, Brabant-Hageland, Antwerpen Zuid, Antwerpen Stad, Antwerpen Noord

Ruud Van Thienen (35) is de populairste sportarts van het moment. Ruim 100.000 Vlamingen hebben zich al ingeschreven voor de schema's die hij opstelde voor 'Start to Kamp Waes'. Maar zijn echte droom is om kinderen een halfuur te laten sporten bij het begin van de schooldag. "Ze zullen veel meer geconcentreerd zijn."

Vijf keer twee minuten joggen en twee reeksen van vier grondoefeningen, en dat liefst drie keer per week. Waanzinnig lastig was het schema voor de eerste van acht weken 'Start to Kamp Waes' niet. Het valt alleszins niet te vergelijken met het succesvolle zondagavondprogramma waarin enkele afgetrainde Vlamingen kennismaken met de opleiding van Special Forces.

"Dat is ook absoluut niet de bedoeling. Wel willen we mensen aan het bewegen krijgen", zegt Ruud Van Thienen (35), de Limburgse sportdokter uit Antwerpen, die het schema in opdracht van Eén digitaal heeft opgesteld. "Ik draag een grote verantwoordelijkheid, want duizenden verschillende Vlamingen volgen één en hetzelfde sportschema. Daarom heb ik goed nagedacht over welke oefeningen ik hen kan laten uitvoeren. Dat er kritiek is dat het nu te makkelijk is, vind ik niet erg. Want het is belangrijk om rustig te beginnen, zodat je pezen en botten drie tot vier weken de tijd hebben om aan het ritme te wennen en zo de kans op blessures te beperken. Nadien is er nog genoeg tijd om het gaspedaal dieper in te duwen."

Sportieve zielen

Toen de VRT Van Thienen benaderde met de vraag om een sportschema op te stellen, was het doel om 2.500 mensen eraan te laten deelnemen. Intussen staat de teller op 104.000. "Had ik me maar laten betalen per deelnemer", lacht Van Thienen, die beseft dat al die inschrijvingen niet gelijk staan aan evenveel sportieve zielen. "Het eerste schema is in de nieuwsbrief door 65% van de deelnemers opengeklikt. Volgens de VRT is dat een ongezien hoog percentage. Mochten er 5.000 mensen het volledige traject doorlopen en nadien blijven sporten, zou ik dat al gigantisch vinden. 5.000 mensen die gelukkiger zijn, minder ziekteverlof nemen en de sociale zekerheid minder geld kosten: dat is enorm."

Er werd wellicht nog nooit zo veel over sport en voeding gepraat en geschreven als tegenwoordig. Maar tussen erover praten en het effectief doen, ligt nog een brede kloof, merkt ook Van Thienen. "Een misverstand is dat het veel belangrijker is om op voeding te letten dan om te bewegen. Door 150 in plaats van 0 minuten per week te sporten, boek je nochtans veel meer winst voor je algemene gezondheid dan met eender welk dieet. Wie overgewicht heeft maar voldoende beweegt, is doorgaans gezonder dan een slank persoon die zelden sport. Uit een grootschalige Amerikaanse studie blijkt bovendien dat iemand zonder suikerziekte die niet sport een hoger risico heeft om binnen tien jaar te sterven dan een sportieveling met suikerziekte. En mocht er ooit een pil gemaakt worden die de kans op dikkedarmkanker spectaculair doet dalen, zou iedereen die slikken, de overheid zou ze zelfs verplichten. Maar beweging? Daar houden we onze handen af. Terwijl voldoende beweging het risico op dikkedarmkanker met 10 tot 25% doet dalen. Soortgelijke resultaten zien we ook in de preventie van borstkanker."

Inactieve levensstijl

Het is zijn groot doel, vertelt hij, dat alle kinderen in Vlaanderen binnen tien of vijftien jaar de schooldag beginnen met een halfuurtje beweging. "Daarvoor ben ik nu samen met een cardioloog in gesprek met een burgemeester, om dat in één stad alvast uit te proberen. Onderzoek toont aan dat je ongeveer 15% meer kennis opneemt tijdens de vier uur die volgen op een halfuur beweging. Om de schooldag niet langer te maken, kan je dan wat korter lesgeven, want die lessen zullen door de hogere concentratie efficiënter verlopen."

Wanneer het gaat over de effecten van beweging op het brein, komt Van Thienen niet onbeslagen ten ijs. Hij maakt deel uit van het Brain Adventure Team, dat sportbeoefening stimuleert bij mensen met psychische en cognitieve moeilijkheden. "Tot zo'n tien jaar geleden werden spieren vooral gezien als dingen die tot voortbeweging leiden. Nu weten we dat ze net als pakweg een schildklier of pancreas ook stoffen, een soort hormonen, produceren en die in je bloedstroom pompen. Die stoffen gaan via het bloed naar onder meer de hersenen en het vetweefsel, en zorgen daar zo voor een gezonde werking van de organen. Door onze inactieve levensstijl - veel zitten en weinig bewegen - schakelen we die belangrijke hormonen uit. Dat veroorzaakt mee depressies en welvaartsziektes als suikerziekte, hoge bloeddruk en obesitas."

Olympische Spelen

Als of zijn agenda nog niet vol genoeg staat, ontfermt de dokter zich ook over de dansers van het Ballet van Vlaanderen, is hij als wetenschappelijk medewerker aan de universiteiten van Gent en Leuven verbonden, werkt hij voor de wielerbond en ontfermt hij zich over individuele topatleten, onder wie zwemster Fanny Lecluyse, triatleet Marten Van Riel en wielrenner Victor Campenaerts. Die laatste begeleidde hij ook mee toen hij het werelduurrecord wilde breken. "Nu help ik atleten zich voor te

bereiden op de Olympische Spelen in Tokio. Door de vochtige warmte daar krijgt het zweet eigenlijk geen kans om te verdampen, waardoor het lichaam minder afkoelt. Ik laat de atleten dus nu al in de sauna gaan na hun trainingen. Dat soort zaken kan deze zomer het verschil maken."

Sportarts - Ruud Van Thienen - BRECHT HERMAN