

**Koningin Máxima en hond Mambo delen selfie om wandelen te promoten: “Dat is goed voor je fysieke en mentale gezondheid” Wat zeggen wetenschappers?**



Koningin Máxima hier met koning Willem-Alexander en dochter Amalia in een meer officiële outfit. — © EPA-EFE

**Koningin Máxima zette haar week goed in met een fikse wandeling met de nieuwste telg van de Nederlandse koninklijke familie: Mambo. Met een grappige selfie promoot ze het belang van bewegen. “Belangrijk voor de fysieke en mentale gezondheid”, schrijft ze. Maar is sport het beste medicijn voor geest en lichaam? Professor en inspanningsfysioloog Jan Bourgois (UGent) legt uit.**

Christine De Herdt  
Gisteren om 18:59

- 
- 
- 

De foto op Instagram spreekt boekdelen. Máxima, gezonde blos op de wangen, haren strak naar achter, geniet met volle teugen van haar wandeling in het bos met Mambo. Sinds twee maanden is hij de nieuwste paleisbewoner. Met de vrolijke viervoeter trekt ze regelmatig de natuur in. Zoals afgelopen maandag. Op Instagram schrijft ze: “Vandaag, op *Blue Monday*, maak ik een fikse wandeling. Jij ook?”

Maandag 17 januari was ze dus op pad. Volgens Cliff Arnall – en ook volgens Máxima- op de meest deprimerende dag van het jaar. De Britse psycholoog bedacht de term *Blue Monday* in 2005, gebaseerd op een zelfbedachte wetenschappelijke formule. De maandag van de voorlaatste volle week van januari zou de dag zijn waarop het gros van de mensen zich treurig, neerslachtig of weemoedig voelt. Want: de goeie voornemens liggen in de prullenmand en een volgende vakantie lijkt verder weg dan ooit.

Andere wetenschappers en de universiteit van Cardiff, waar Arnall werkte, namen afstand van zijn studie. Desondanks blijft de term hardnekkig circuleren in marketingmiddens. Maar ook in koninklijke middens waar *Blue Monday* wordt aangewend om wandelen te promoten. “Bewegen is goed voor je fysieke, maar ook voor je mentale gezondheid, zeker als dat buiten kan”, schrijft Máxima. In juni vorig jaar verkondigde ze al dat ze zich de komende tien jaar meer wil inzetten voor projecten die zich bezighouden met geestelijk welzijn.

Maar is bewegen of sporten wel zo goed voor je lichaam en geest als de koningin van Oranje beweert? En bestaat er een goede wetenschappelijke uitleg voor? “Vanuit fysiologisch oogpunt is wandelen sowieso enorm belangrijk”, zegt professor Jan Bourgois (Vakgroep Sport- en Bewegingswetenschappen, UGent). “Elke vorm van bewegen is goed voor het hart, de longen, de botten en het bloed. Het komt de gezondheid van het hele menselijke lichaam ten goede.” De kans op obesitas, diabetes en hart- en vaatziekten vermindert daardoor aanzienlijk, klinkt het.



Professor Jan Bourgois — © vln

Recent publiceerde Bourgois, samen met collega's, een belangrijke internationale coronastudie waaruit blijkt dat lichamelijke activiteit het immuunsysteem versterkt en de kans op besmetting met een derde doet dalen. “Het verlaagt bovendien het risico om aan corona te sterven met 40 procent. Ook het vaccin blijkt beter te pakken.”

Een goeie zaak dus, maar heeft wandelen eenzelfde positieve invloed op de psyche? Jan Bourgois knikt: “Er zijn een aantal onderzoeken die aantonen dat dat het geval is. Al zijn dat nog niet de grote wetenschappelijke doorbraakstudies. Wel kunnen er een aantal fysiologische mechanismen aangehaald worden die bewijzen dat je je beter in je vel voelt na een wandeling in de natuur. Wanneer je beweegt, ga je bijvoorbeeld cortisolen, beter bekend als het stresshormoon, afscheiden. En dat heeft dan weer een gunstig effect op je gemoedstoestand. Het proces beschermt je tegen gevoelens van angst en depressie.”

Volgens Bourgois stimuleert bewegen ook de aanmaak van de “*brain-derived neurotrophic factor*”. Een groeihormoon dat de hersenen aanzet tot het maken van nieuwe zenuwverbindingen en totaal nieuwe hersencellen, in de prefrontale cortex en de hippocampus. Die delen van de hersenen zijn van belang om nieuwe informatie op te slaan en te verwerken. Kortom: wie meer hersencellen heeft, kan ook helderder denken.

Rest de hamvraag: hoelang en hoeveel moeten we bewegen om die soms wispelturige geest in balans te houden? Bourgois: “Dagelijks tienduizend stappen: dat is al een goeie start. Maar als je het mij persoonlijk vraagt zou je toch aan een half uur wandelen per dag moeten raken.” Of dat niet wat veel is? “Wat is veel? Mensen ontspannen uren voor hun laptop of televisie. Skip één programma of een reeks en je komt snel aan die 30 minuten. Je moet beseffen: bewegen zit in ons DNA. We bestaan al 200.000 jaar. Het grootste deel daarvan hebben we doorgebracht als jagers. Door te

wandelen hielden we ons brein op scherp. Wij, mensen hebben het dus nodig. Ons lichaam kan niet zonder.”