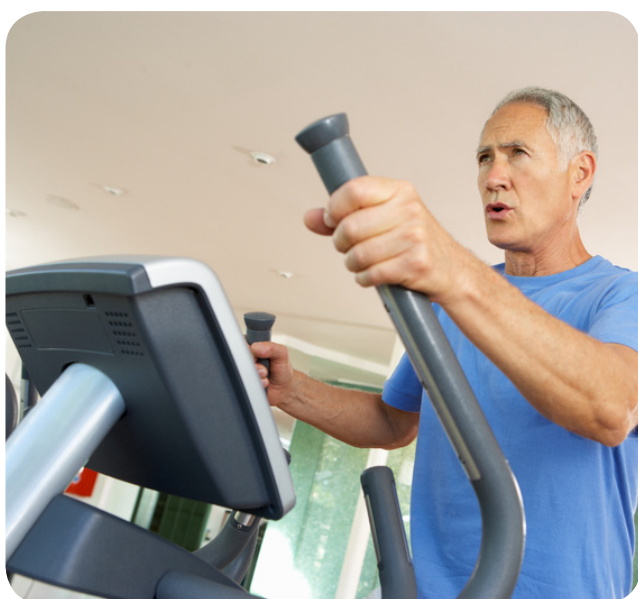




Gezonde leefstijl kan zorgen voor 15 jaar langer leven

Vrouwen met een gezonde levensstijl leven 15 jaar langer dan ongezonde vrouwen. Voor mannen levert een gezonde levensstijl 8,5 jaar extra op. Dit blijkt uit een studie van de Universiteit Maastricht waarin leefstijl werd onderzocht aan de hand van vier factoren: roken, lichaamsbeweging, voedingspatroon en lichaamsgewicht. De proefpersonen waren 120.000 mensen van 55-69 jaar.



Onder een gezonde leefstijl wordt door de onderzoekers verstaan: niet roken, meer dan 30 minuten per dag bewegen, een Mediterraan voedingspatroon (veel groenten, fruit, noten, vis en volkoren producten) en een gezond gewicht (BMI tussen 18,5 en 25). Onderzoeker Professor Piet van den Brandt: "Dit onderzoek toont aan dat met een gezonde levensstijl een aanzienlijke gezondheidswinst te behalen is. Het risico om te overlijden blijkt sterk af te hangen van de gezonde leefstijlscore."

Bron: Universiteit Maastricht

Betere sportprestaties door langer slapen

Sporters die meer dan 10 uur per dag slapen presteren beter dan wanneer ze minder lang slapen. Dat blijkt uit een experiment met Amerikaanse basketbalspelers waarvan de resultaten verschenen in het juli-nummer van het Amerikaanse vakblad Sleep. De atleten werd gevraagd

om gedurende twee weken hun normaal slaapritme (gemiddeld 6 à 7 uur slaap per nacht) aan te houden, en dan gedurende zes weken minstens 10 uur per dag te slapen. Na die periode bleek dat hun sprintsnelheid en reactiesnelheid hoger lag, dat ze gemiddeld 9% beter scoorden en dat ze ook minder vermoeid waren tijdens de training en wedstrijden. Volgens de onderzoekers volstaat het niet om vlak voor een wedstrijd meer te slapen, maar moet men gedurende langere tijd voldoende slapen.

Bron: Het Nieuwsblad.be

Kweek nieuwe hersencellen dankzij sport

Onze hersenen kunnen, ook op latere leeftijd, nog nieuwe hersencellen aanmaken. En dat proces, dat neurogenese wordt genoemd, wordt gestimuleerd door lichaamsbeweging. Sporten heeft vooral een gunstig effect op de vaardigheden die te maken hebben met het plannen en bedenken van strategieën. De effecten zijn het duidelijkst bij wie minstens dertig minuten per sessie traint en de training minstens zes maanden volhoudt.

Bron: www.gezondheidsnet.be



Wist u dat...

- In 2010 66 procent van de volwassenen in Nederland voldoende bewoog? Onder jongeren was dit percentage 50 procent.
- Één op de acht jongeren inactief is?
- Één op de twintig volwassenen inactief is?
- Het percentage Nederlandse jongeren dat aan de Fitnorm voldoet de afgelopen vier jaar fors gestegen is? Van 27,4 % in 2006 naar 40,2 %.

Bron: TNO-Monitor Beweging en Gezondheid

Start met 30 Beweeg dagelijks minimaal 30 minuten voor een goede gezondheid. Kijk op www.30minutenbewegen.nl voor meer informatie en doe de test.

! Te weinig fysieke activiteiten is schadelijk voor uw gezondheid