



### Stappenteller helpt om meer te bewegen

Een stappenteller dragen, motiveert mensen om meer te bewegen en minder stil te zitten, waardoor ze kunnen afvallen. Dat blijkt uit een onderzoek van de Indiana University in de Verenigde Staten. Gedurende twaalf weken droegen 4 mannen en 22 vrouwen van 40 tot 66 jaar elke dag een stappenteller. De stappenteller registreerde de beweging van hun onderbenen. Als de stappenteller even geen activiteit zag, werden de deelnemers aangespoord om



te bewegen. Daarnaast ontvingen ze twee keer per week een mail met tips over voeding en bewegen. Elke week verbonden de proefpersonen hun stappenteller met een computer, zodat in een grafiek zichtbaar werd hoeveel ze bewogen hadden. Gedurende het

onderzoek waren de deelnemers veel actiever dan voorheen. Bovendien bleken ze gemiddeld meer af te vallen dan proefpersonen zonder stappenteller.

Bron: [www.gezondheidsnet.nl](http://www.gezondheidsnet.nl)

### Eiwitten eten en bewegen belangrijk voor spierweefsel

Recent onderzoek van promovendus Bart Pennings toont aan dat met een dieet waarin snel verteerbare eiwitten worden geconsumeerd, de opbouw van spierweefsel beter wordt gestimuleerd. Bovendien wordt meer van het geconsumeerde eiwit omgezet in spierweefsel wanneer er vóór de maaltijd sprake is van fysieke inspanning.

Spieropbouw en -afbraak zijn continue processen die 24 uur per dag, zonder dat iemand het merkt, doorgaan. Dat gebeurt in een dusdanig tempo dat na drie maanden al het spierweefsel is vervangen door nieuw weefsel. De eiwitten uit onze voeding leveren de bouwstenen voor onze spieren. Deze bouwstenen noemen we de aminozuren. Ouderdom gaat gepaard met een proces van spierverslies, sarcopenie genaamd. Een belangrijke factor hierin is een verminderde opbouw van spierweefsel in oudere personen na de maaltijd. Alleen zuivel en vlees eten om voldoende eiwitten binnen te krijgen, is echter niet genoeg. Om optimaal spiermassa te kweken is de factor fysieke inspanning essentieel. Met name bewegen vóór de maaltijd leidt ertoe

dat meer van het geconsumeerde eiwit wordt omgezet in spierweefsel

Bron: Maastricht UMC

### Helpt meer sportblessures bij kinderen

Sporten is gezond voor kinderen. Maar helaas neemt ook het aantal sportblessures fors toe. In een periode van zes jaar is het jaarlijks aantal sportblessures bij 9-12 jarigen gestegen van 130.000 in 2006 naar 230.000 in 2011. De voornaamste oorzaak van de toename van blessures is het minder bewegen van 9-12 jarigen. Het aantal kinderen dat voldoet aan de bewegingsnorm is tussen 2006 en 2011 bijna gehalveerd. Onderzoek van VUmc laat zien dat de motorische vaardigheden van kinderen steeds slechter worden en dat dit leidt tot een grotere kans op ernstig letsel. Bij kinderen zijn goed ontwikkelde motorische vaardigheden essentieel om sportblessures te voorkomen. Daarom is het belangrijk kinderen te trainen in sportieve basisvaardigheden, zoals motoriek, spierkracht en lenigheid.

Bron: [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)

### Nooit te oud om te beginnen met sporten

Er wordt veel onderzoek gedaan naar het effect van sporten bij ouderen omdat bij deze groep de winst het duidelijkst is. Hieruit blijkt dat zelfs zeventigplussers nog profijt kunnen halen uit bewegen. In een onderzoek gingen vrouwen van 78 jaar voor het eerst naar de sportschool. Zelfs op die leeftijd verbeterde het sporten hun houding, botgezondheid en algehele stabiliteit.

Bron: *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1998; 30:992-1008



hart<sup>®</sup>  
for her