

## Veel gezondheidswinst te behalen door meer te bewegen

**Er is veel gezondheidswinst te boeken als Nederlanders meer zouden gaan bewegen. De Gezondheidsraad adviseert de minister van VWS te stimuleren dat mensen blijvend meer bewegen en minder stilzitten. Daarbij kan samenwerking worden gezocht met bijvoorbeeld lokale overheden, bedrijven en scholen. Dat schrijft de raad in zijn advies *Beweegrichtlijnen 2017*.**

De Gezondheidsraad heeft de recente wetenschappelijke inzichten over de relatie tussen bewegen en gezondheid verwerkt in nieuwe beweegrichtlijnen voor volwassenen, ouderen en kinderen. De raad adviseert om deze richtlijnen in de plaats te laten komen van de oude Nederlandse Norm Gezond Bewegen, de Fitnorm en de Combinorm. In de nieuwe richtlijnen beveelt de raad nu ook aan om spier- en botversterkende oefeningen te doen en om niet te veel te zitten. Minimaal zouden volwassenen twee en een half uur per week matig intensief moeten bewegen (bijvoorbeeld wandelen of fietsen) en kinderen dagelijks minstens een uur. Ruim de helft van de volwassenen en kinderen haalt de nieuwe richtlijnen niet, volgens cijfers van het RIVM.

Voldoende bewegen verkleint het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en depressieve symptomen. Ook zijn er aanwijzingen dat het de kans op borst- en darmkanker zou kunnen verkleinen. Bij ouderen verlaagt bewegen bovendien het risico op botbreuken en verbetert het de loopsnelheid en spierkracht. Voor kinderen is bewegen belangrijk, omdat het onder meer de kans op depressieve symptomen vermindert en de botkwaliteit verbetert, net als de spierkracht en fitheid. Uit onderzoek blijkt dat de gunstige effecten toenemen met de hoeveelheid bewegen: meer bewegen is beter.

Volgens de Gezondheidsraad is meer inzicht nodig in de factoren die mensen helpen of juist belemmeren om genoeg te bewegen. Het is van belang dat mensen bewegen integreren in hun dagelijkse leven, bijvoorbeeld door te lopen of fietsen naar school of werk en door de trap te nemen in plaats van de lift. Beweegprogramma's kunnen stimulerend werken, al is volgens de raad wel meer onderzoek nodig naar de effectiviteit van dergelijke programma's. Tot slot kan bewegen mogelijk bevorderd worden door daarmee rekening te houden bij de inrichting van de fysieke omgeving.

*De publicatie Beweegrichtlijnen 2017 (nr. 2017/08) is te downloaden van [www.gezondheidsraad.nl](http://www.gezondheidsraad.nl). Nadere inhoudelijke inlichtingen verstrekt Eert Schoten, tel. 06 462 36 998, e-mail: [ej.schoten@gr.nl](mailto:ej.schoten@gr.nl).*