



Combinatie krachttraining en uithoudingsvermogen training het beste voor hartgezondheid

Een combinatie van krachttraining en uithoudingsvermogen training zou wel eens het beste recept kunnen zijn voor mensen met overgewicht die het risico lopen op diabetes en hartziekten. Dit blijkt uit onderzoek van het *Pennington Biomedical Research Center* dat verbonden is aan de universiteit van Louisiana (VS). Proefpersonen die alleen aerobics lessen volgden vielen af en verloren centimeters in de taille. Volgens de onderzoekers is dus alleen het volgen van een cardiovasculair trainingsprogramma al goed. De personen die voor het onderzoek alleen met gewichten traiden, ondervonden ook minder voordeel voor hun hartgezondheid. Ze werden wel sterker. Volgens dokter Timothy Church is uithoudingsvermogen plus krachttraining het optimale programma voor mensen met overgewicht.

Bron: Reuters Health

Overgewicht zit in 'kleine' dingen

Volgens recent onderzoek van *Harvard Medical School* in Boston zit overgewicht in 'kleine' dingen. Om een gestage gewichtstoename te voorkomen, zijn minimale aanpassingen in de leefstijl voldoende. De onderzoekers volgden 130.000 Amerikaanse mannen en vrouwen gedurende een periode van twaalf tot twintig jaar. Ze wilden weten van welke voedingsmiddelen de Amerikanen dikker werden. Ook werd gekeken naar de invloed van bewegen, roken en andere leefstijlfactoren. Iedere periode van vier jaar werd een gemiddelde toename van het lichaamsgewicht met 1,5 kg gezien. De grootste boosdoeners waren aardappelproducten met een gemiddelde gewichtstoename van 0,8 kg voor chips en 0,6 kg voor aardappels. Ook suikerhoudende dranken (gewichtstoename 0,5kg) en bewerkt vlees (gewichtstoename 0,4kg) behoorden tot de boosdoeners. Groenten, volkoren, granen, fruit, noten en yoghurt zorgden juist voor een significante afname van het gewicht met 0,1 tot 0,4 kg. Lichaamsbeweging spant de kroon met een gewichtsreductie van gemiddeld 0,8 kg.

Bron: *New England Journal of Medicine* 2011;364:2392-404

Inactieve levensstijl belangrijke oorzaak van verlies van spiermassa

Naarmate we ouder worden, verliezen we een groot deel van onze spiermassa. Dit leidt tot een beperking van het functioneel vermogen en een groter risico op chronische stofwisselingsziekten, zoals obesitas en type 2 diabetes. Dit verlies van spiermassa wordt vaak beschouwd als een onvermijdelijk gevolg van veroudering, maar blijkt voor een groot deel te zijn toe te schrijven aan een inactieve levensstijl. Bovendien is het tot op hoge leeftijd omkeerbaar.



Volgens onderzoeker Luc van Loon aan de universiteit van Maastricht kan door een effectieve combinatie van training en voeding, het prestatievermogen van het lichaam worden geoptimaliseerd. "Zelfs op hoge leeftijd kan middels het verhogen van de dagelijkse hoeveelheid fysieke activiteit en specifieke krachttraining een enorme toename in spiermassa, kracht, en functioneel vermogen bereikt worden. Onze huidige leefstijl wordt veelal gekenmerkt door een hoge energie-inname en weinig fysieke activiteit, met als gevolg overgewicht en obesitas. Dagelijks 30 tot 60 minuten bewegen is al voldoende om hoge pieken in de bloedglucosespiegel te voorkomen. Daarmee draagt beweging in belangrijke mate bij aan de preventie en behandeling van type 2 diabetes."

Bron: Maastricht university

Wist u dat...

- Het percentage volwassen Nederlanders dat inactief is, daalde in de periode 2000 tot 2006 van 9% naar 5% en sindsdien schommelt rond de 5 á 6%.
- Het percentage volwassen Nederlanders dat aan de NNGB (Nederlandse Norm Gezond Bewegen) voldoet, steeg tussen 2002 en 2009 van 44% naar 61%. In 2010 is een teruggang te zien.

Bron: TNO-monitor Bewegen & Gezondheid

