

MEER BEWEGING = MEER PREVENTIE TEGEN DIABETES

Een half uurtje meer bewegen per week helpt al om te voorkomen dat iemand diabetes type 2 krijgt. Diabetes type 2 (suikerziekte) is veelvoorkomend bij mensen met overgewicht die ongezond eten. De ziekte kan leiden tot blindheid, dementie en amputatie van voeten en benen. Wetenschapper Cheryl Roumen van de Universiteit Maastricht volgde een groep mensen die intensieve begeleiding kreeg om hun leefstijl te verbeteren. De deelnemers kregen adviezen over voeding en beweging en mochten gratis deelnemen aan een trainingsprogramma. Hun lichamelijke fitheid nam flink toe en hun bloedsuikerspiegel werd beter. Na verloop van tijd nam het risico op het krijgen van diabetes type 2 met 47 procent af.

Bron: *gezonderworden.nl*

TV KIJKEN EVEN SLECHT ALS OVERGEWICHT EN ROKEN

Te veel televisiekijken, is net zo schadelijk voor de gezondheid van mensen als bijvoorbeeld roken of overgewicht. Dat concluderen Australische wetenschappers uit een zes jaar durend onderzoek. Volgens de onderzoekers is het slecht voor de gezondheid als mensen langer dan vier uur per dag televisiekijken. De kans op een hartziekte neemt dan met 80 procent toe ten opzichte van mensen die minder dan twee uur per dag televisiekijken.

De onderzoekers stellen dat het menselijk lichaam gemaakt is om te bewegen en niet om dagelijks lang te zitten. Stilzitten is slecht voor de suikerspiegel en het cholesterol. De onderzoekers zijn van mening dat televisiekijken net zo slecht is als roken, slecht eten, een hoog cholesterol of overgewicht.



Bron: *GezondheidsNet*

MERENDEEL NEDERLANDERS EET TE WEINIG FRUIT

Nederlanders kiezen steeds bewuster voor fruit, maar toch blijkt 77 procent van de Nederlanders er nog steeds niet in te slagen 2 stuks fruit per dag te eten. Dat blijkt uit een onderzoek van Peil.nl naar de beleving van fruit onder Nederlanders. 63 procent van de Nederlanders eet vooral fruit omdat het goed voor ze is en onmisbare voedingsstoffen bevat. Dit is een stijging ten opzichte van 2005, toen 42 procent van de Nederlanders deze reden aangaf.

Van de ondervraagden geeft 65 procent aan fruit te eten omdat ze het lekker vinden. Dat is een verdubbeling ten opzichte van 2005. De onderzoekers concluderen hieruit dat Nederlanders de afgelopen vijf jaar bewuster geworden zijn van de positieve werking van fruit.

Bron: *Peil.nl*



MENSEN MET GEZONDE LEEFSTIJL ZIJN GELUKKIGER

Mensen met een gezonde leefstijl zijn gelukkiger en meer tevreden met hun leven dan anderen. Het meest gelukkig en tevreden zijn zij die aan alle normen van gezond leven voldoen. Dat concludeert het Centraal Bureau Statistiek na een langlopend onderzoek. Mensen met een ongezonde leefstijl zijn minder gelukkig en tevreden. Vooral roken maakt verschil: het aandeel rokers dat gelukkig is, is bijna 6 procent minder dan het aandeel gelukkige niet-rokers. Voor de tevredenheid met het leven is het verschil nog groter, namelijk ruim 7 procent. Ook mensen met ernstig overgewicht zijn beduidend minder gelukkig en tevreden, terwijl mensen met matig overgewicht even gelukkig en tevreden zijn als mensen zonder overgewicht. Tot slot zijn actieve mensen gelukkiger en meer tevreden dan mensen die minder lichamelijke beweging hebben.

Bron: *CBS*

