



Game-generatie minder fit

Nederlandse kinderen uit groep 7 en 8 van de basisschool zijn significant minder fit dan hun leeftijdsgenoten van dertig jaar geleden. Bij een fitheidstest die ook in 1980 werd afgenomen, scoorden ruim tweeduizend kinderen veel slechter op alle fronten. Zelfs als de kinderen met overgewicht niet werden meegeteld, bleken de 'gezonde' kinderen van nu fysiek niet opgewassen tegen de kinderen van toen. Dat blijkt uit het promotieonderzoek van dokter Dorine Collard bij de afdeling sociale geneeskunde van het VU medisch centrum.



Collard en collega's namen een fitheidstest af onder de hedendaagse jeugd. Bij de kinderen werd kracht, snelheid, lenigheid en coördinatie gemeten. Precies dezelfde test was in 1980 afgenomen onder ruim 2.500 kinderen in dezelfde leeftijdscategorie (10 – 12 jaar). De kinderen van nu blijken deze test veel minder goed af te leggen dan toen. Zij scoren slechter op alle gemeten aspecten. De exacte reden van dit fitheidsverlies is niet onderzocht. De uitkomsten pleiten ervoor om kinderen te stimuleren meer te bewegen. Volgens Collard is het belangrijk dat kinderen leren bewegen. Vaardigheden zoals kracht, snelheid, lenigheid en coördinatie kunnen tijdens gymlessen worden verbeterd.

Bron: VU medisch centrum Amsterdam

Vrouwen die tijdens hun jeugd sportten, hebben daar later baat bij

Meisjes die sportten hebben daar niet alleen tijdens hun jeugd profijt van maar ook op lange termijn. De National Board of Economic Research in Amerika voerde een studie uit in diverse staten. Als het aantal jeugdige, vrouwelijke

sporters toeneemt met tien procent, zorgt dit voor een stijging van 1% vrouwelijke studenten. Bovendien stijgt dan ook de arbeidsparticipatie van vrouwen met 1 à 2 procent. Verder leiden grotere mogelijkheden om te sporten tijdens de jeugd, later tot een grotere kans op het uitoefenen van beroepen die als 'mannelijk' getypeerd worden.

Bron: IDEA Fitness Journal mei 2010

Vezels zijn belangrijk

Voedingsvezels zitten vooral in (volkoren)brood, aardappelen en groente en fruit. Ze zijn belangrijk voor:

1. Een goede darmwerking. Een tekort aan voedingsvezels veroorzaakt darmproblemen, zoals een te trage stoelgang, obstipatie en aambeien of uitstulpingen van de dikkedarmwand.
2. Om overgewicht te voorkomen. Want hoewel voedingsvezels nauwelijks calorieën leveren, geven ze wel een verzadigd gevoel.
3. De bloeddruk en het cholesterolgehalte. Daarmee verkleinen ze het risico op hart- en vaatziekten en mogelijk ook diabetes type 2. Misschien verkleinen voedingsvezels ook het risico op dikkedarmkanker, maar dit is nog niet zeker

Controle over ademhaling levert gezondheidsvoordelen op

Een goede ademhaling kan bijdragen aan langer leven, beter mediteren en het verlichten van een depressie of PTSD (Posttraumatic Stress Disorder). Dit blijkt uit onderzoek dat gepubliceerd is in Annals of the New York Academy of Sciences. Er werd een ademhalingsprogramma onderzocht dat bestaat uit drie onderdelen: langzame weerstandademhaling, buikademhaling en cyclische ademhaling. Toen 180 overlevenden van de tsunami in 2004 het ademhalingsprogramma volgden, verminderden hun symptomen van PTSD en depressie aanzienlijk. Volgens de onderzoekers is controle over de ademhaling goed voor de gezondheid omdat het het zenuwstelsel en het brein stimuleert.

Bron: Journal of the New York Academy of Sciences, 2009; 1172, 54-62

