

SPORTEN BETER DAN PAUZEREN BIJ RSI

Wie een muisarm wil voorkomen kan beter gaan sporten in de lunchpauze dan telkens kort te stoppen met computerwerk. Deze conclusie trekt bewegingswetenschapper Janneke Richter in haar proefschrift, waarop zij is gepromoveerd aan het Erasmus MC.



Kantoorwerkers die dagelijks uren achter de computer zitten, worden vaak met speciale software gedwongen te pauzeren: de computer gaat op slot, de werknemer moet even iets anders gaan doen. Pauzesoftware verandert het werk-pauzepatroon echter niet noemenswaardig. Richter pleit daarom voor meer variatie tijdens de werkdag dan alleen normale- of softwarepauzes om spierklachten te voorkomen. Sporten op het werk is volgens haar beter.

Bron: ANP

GEZONDE LEEFSTIJL BELANGRIJK VOOR ASTMA- EN COPD-PATIËNTEN

Mensen met astma of COPD (Chronisch obstructieve longaandoening) kunnen veel zelf doen om de klachten te verminderen of verergering te voorkomen. Dit zogenoemde 'zelfmanagement' is belangrijk in de behandeling. Een allereerste aanzet voor zelfmanagement is dat mensen met astma en COPD gezond leven. Voldoende bewegen, niet roken en ook juist medicijngebruik helpen daarbij. Het medicijngebruik van mensen met astma en COPD is sinds 2002 ongeveer gelijk gebleven en ook de mate waarin ze bewegen is onveranderd. Mensen met astma roken zelden (14%) en mensen met COPD iets vaker (21%), maar nog altijd minder dan de gemiddelde Nederlander.

Bron: NIVEL



Beweeg dagelijks minimaal 30 minuten voor een goede gezondheid. kijk op www.30minutenbewegen.nl voor meer informatie en doe de test.



Te weinig fysieke activiteiten is schadelijk voor uw gezondheid

GEZOND WANT IJZERSTERK

Een recent onderzoek maakt weer eens duidelijk dat kracht en gezondheid onverbrekkelijk met elkaar verbonden zijn. Wat blijkt namelijk, bankdrukken, 'legpressen' en basisoefeningen voor grote spiergroepen sterken de gezondheid! Het onderzoek is gedaan bij meer dan tienduizend mannen, die van 1980 tot 2003 werden onderzocht in de Cooper Clinic in Dallas (VS). Het opbouwen van spiermassa en spierkracht beschermt tegen kanker, dat is de conclusie van de Amerikaanse onderzoekers die bovengenoemd onderzoek uitvoerden. Wanneer de mannen in staat waren met wat zwaardere gewichten te kunnen bankdrukken of 'legpressen', was de kans dat ze aan kanker overleden kleiner. De uitgebreide sportmedische keuring die de mannen ondergingen, hielp de onderzoekers bij factoren als fitheid en lichaamsvetpercentage. Daaruit bleek dat je niet eens een heel laag lichaamsvetpercentage hoeft te hebben. Optimaal is echter wel fitheid (inclusief gezond lichaamsvetpercentage) én kracht.

Bron: eigenkracht.nl

VOEDING NOG STEEDS TE ZOUT

Ondanks de vele beloftes vanuit de levensmiddelenindustrie zit er nog steeds onnodig veel zout onze alledaagse voeding. Alleen brood is minder zout dan in april 2007, maar beleg, kant-en-klaarproducten, snacks en soep zijn nog net zo zout als tweeënhalf jaar geleden. In een aantal gevallen is het zoutgehalte zelfs gestegen. Dat blijkt uit onderzoek van de Consumentenbond. Op basis van het onderzoek is geconcludeerd dat consumenten nog steeds dagelijks een overdosis zout binnen krijgen.

Nederlanders eten per dag ongemerkt gemiddeld 9 gram zout, veel meer dan de aanbevolen hoeveelheid (1 gram) en ook ruim boven het overheidsadvies van maximaal 6 gram. Te veel zout zorgt voor een hogere bloeddruk, wat op termijn kan leiden tot een beroerte of hartinfarct.

Bron: Consumentenbond

