GEEN ZIN IN EEN UITGEBREIDE SPORTSESSIE?

Wandelen doet wonderen!

Sporten is gezond, dat weten we allemaal. Maar weet je ook dat iets leuks en ontspannend als een dagelijkse wandeling, al wonderen doet voor je lichaam? DOOR **CAROLINE DE RUYCK**

Jonger brein

Ook je brein vaart wel bij voldoende beweging. Omdat het je bloedsomloop bevordert, krijgen je hersenen meer zuurstof en worden ze 'slimmer'. Het is trouwens nooit te laat om ermee te beginnen: steeds meer onderzoeken vinden een duidelijk verband tussen lichamelijke inspanning en de ziekte van Alzheimer. Hoe intensiever en vaker je beweegt, hoe meer je kans op alzheimer afneemt.

Minder kilo's

Geen betere bondgenoot dan bewegen als je af wil van die zwembandjes. Tijdens een fikse wandeling verbruik je calorieën die zich anders toch maar als vet in je lichaam opslaan. Daarnaast vergroot je je spiermassa, nog een belangrijk gegeven als je graag wat kilo's kwijt wil. Spieren hebben namelijk minstens tien keer zoveel calorieën nodig als vet. Hoe meer spieren je kweekt, hoe meer calorieën je verbrandt.

Minder diabetes

Een halfuur per dag bewegen houdt diabetes op afstand, omdat het je gevoeliger maakt voor insuline. Je spieren en andere weefsels nemen daardoor meer glucose op, en dat zorgt voor een efficiëntere bloedsuikerhuishouding.

Steviger rug

Als je rug je parten speelt, denk je wellicht niet aan sporten. Toch kan bewegen veel beter helpen dan in bed of in de zetel te liggen. Daar zijn verschillende redenen voor: als je niet beweegt, verzwakken je spieren, beenderen en ligamenten snel, je ruggengraat verstijft, je vermindert de controle over je bewegingen en je coördinatie, en je hele conditie gaat erop achteruit. Sporten rekt ook je ruggengraat uit, en daar heeft iedereen met een (voornamelijk) zittend leven alle baat bij.

Volle portemonnee

Wandelen en lopen kan je altijd en overal doen, alleen of in groep, en zo lang of kort als je maar wil. En dat allemaal zonder dat het je één cent kost. Daarnaast helpt het je gezondheid zodanig vooruit, dat je geen - of in ieder geval minder - geld uitgeeft aan dokters en apothekers.

Krachtiger botten

Bewegen houdt je botten en gewrichten gezond. Op jongere leeftijd verhoogt het je botmassa, waardoor je beendergestel minder vatbaar wordt voor osteoporose. Word je wat ouder, dan heb je dankzij die fysieke activiteit een beter evenwicht, zodat je minder snel zal vallen en iets breken.

Meer afweer

Vrouwen die elke dag wandelen, hebben vijftig procent minder kans om verkouden te worden. Beweeg je niet dagelijks maar toch regelmatig, dan heb je zo'n 25 procent minder last van verkoudheid dan stilzitters. De theorie luidt dat lichamelijke activiteit je 'immuunagenten' aan het werk zet, de immuuncellen die je helpen bij het afweren van infecties.

Beter gevoel

Actief zijn maakt je vrolijker, relaxter en alerter. Als je beweegt, komen er allerlei chemicaliën - onder meer de gelukshormonen endorfines - vrij die werken als natuurlijke antidepressiva en bijna letterlijk je gemoed verlichten. Wie beweegt, stapt ook met meer zelfvertrouwen en een positiever lichaamsbeeld door het leven.

Lager kankerrisico

Een actieve levensstijl reduceert je risico op bepaalde kankers. Over hoe dat precies komt, wordt nog volop gediscussieerd. Mogelijk produceren we door te bewegen minder oestrogeen dat het borstweefsel kan aantasten, en wordt zo het risico op borstkanker ingeperkt. Een andere theorie luidt dat actieve vrouwen ook in andere opzichten meestal gezond door het leven stappen: ze roken niet, drinken weinig en eten gezond. Dat bewegen ook je kans op darmkanker doet dalen, zou te maken hebben met de versnelling van de stofwisseling bij inspanning. Zo zouden potentieel kankerverwekkende stoffen minder kans krijgen om in contact te komen met de darmmembranen.

Sterker hart

Dat fysieke inspanning hart- en vaataandoeningen voorkomt, staat als een paal boven water. En nog niet zo'n klein beetje: vrouwen die drie keer per week een halfuurtje wandelen, verlagen hun kans op hart- en vaatziekten met liefst 40 procent, blijkt uit een recente studie van de Harvard Universiteit. Dat komt omdat ons hart een spier is, die mits voldoende beweging groter en sterker wordt. Zo kan ze met minder inspanning meer bloed door onze aderen pompen. Resultaat: een betere doorbloeding, minder ophoping van cholesterol in de bloedvaatwanden en een beter geregelde bloeddruk en bloedsuikerspiegel.

Pittiger seksleven

Vaak bewegen maakt je ook tussen de lakens actiever. Het laadt je op en geeft je een goed gevoel, en dus ook meer zin in seks. Maar er is meer: sporten bevordert ook je bloedcirculatie. Hierdoor komt er meer bloed terecht in de aderen in en rond je geslachtsdelen, en dat levert betere orgasmen op. Daarnaast hebben actieve vrouwen minder last van menstruatieklachten en PMS. Dat ligt deels aan de verhoogde endorfineproductie, die pijntjes verzacht en je een euforisch gevoel bezorgt. Wellicht ga je ook minder prostaglandines produceren, hormonen die de zenuwen gevoeliger maken en pijn versterken.

Weg sinaasappelhuid

Alle vormen van sport zijn prima om cellulitis te bestrijden. Laat vooral de billen en de spieren van je heupen en dijen werken, want hoe meer die hun best moeten doen, hoe vlugger ze energie uit de onderliggende vetlagen zullen halen. ■