

Wandel je stress weg

Niemand twijfelt eraan: wandelen is gezond, voor lichaam en geest. Maar waarom is dat zo?

En waarin zit de gezondheidswinst precies? We vroegen het **Marieke van Heuvelen**, bewegingswetenschapper bij het Universitair Medisch Centrum Groningen.

LIEKE VAN DEN KROMMENACKER

ONDERZOEK

WWW.RUG.NL/STAFF/M.J.G.VAN.HEUVELEN

Eerst maar eens: de stappenteller. De uitvinding waarmee wandelen een soort spelletje wordt dat zelfs de tegenzinlopers de deur uit krijgt. Maar, moeten we voor een meetbaar effect nou 7000 of 10.000 stappen per dag zetten, zoals een analyse gepubliceerd in *The Lancet Public Health* vorig jaar uitwees? 'Ja, daar was heel veel discussie over,' zegt UMCG-bewegingswetenschapper Marieke van Heuvelen.

'Die 10.000 stappen, daarvan werd op zeker moment gezegd: dat is onzin, het konden er ook wel minder zijn. Alleen hebben ze in deze studie specifiek gekeken naar mensen die helemaal niet bewegen. Dan zie je bij 7.000 stappen inderdaad gezondheidsvoordelen. Maar die zijn wel sterker als je 10.000 stappen zet.'

Ziekte voorkomen

Van Heuvelen, in 'de vorige eeuw' gepromoveerd op de fysieke en cognitieve fitheid van ouderen, heeft in haar loopbaan diverse wandelonderzoeken gedaan – met name gericht op deze doelgroep. Ze werkt onder andere samen met de Stichting Gezond Natuur Wandelen, die wekelijks begeleidde wandelingen in het groen organiseert.

'Wandelen draagt bij aan het halen van de beweegrichtlijnen voor volwassenen, zoals opgesteld door de Gezondheidsraad,' zegt ze. 150 Minuten per week 'matig intensief' bewegen. Wandelen heeft dan een gunstig effect op risicofactoren als hoge bloeddruk en overgewicht en kan de kans op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten, diabetes en zelfs kanker verlagen.

Wie wandelt, loopt bovendien al binnen enkele minuten stress uit lichaam en geest.



*'Maak je stappen,
dan maak je
ook nieuwe
hersencellen'*

'De doorbloeding van je hersenen neemt toe en je cortisolniveaus dalen,' zegt Van Heuvelen. En het activeert je defaultnetwerk: een soort ruststand die ook actief is als je slaapt. 'In deze stand zijn je hersenen wel nog steeds aan het werk, waarbij verschillende hersengebieden met elkaar worden verbonden. Dat wakkert de creativiteit aan. Vandaar dat mensen vaak ideeën krijgen tijdens het wandelen.' Ook prettig: wandelen bevordert de aanmaak van 'gelukshormonen' als endorfine en serotonine, leidt af van dagelijkse zorgen en na afloop ervaren we vaak een tevreden gevoel over onszelf. 'Daarom is bewegen voor mensen met mentale problemen zo belangrijk.'

Er is meer goed nieuws: maak je stappen, dan maak je ook nieuwe hersencellen. 'Door te bewegen worden er bepaalde stoffen aangemaakt, groeifactoren. Die zetten

aan tot de aanmaak van zenuwcellen,' licht Van Heuvelen toe. 'Dat is belangrijk voor je geheugen. Daarnaast zetten die groeifactoren aan tot meer en sterkere verbindingen tussen zenuwcellen en hersengebieden, die zo beter met elkaar kunnen communiceren.' Hiervan profiteren onze executieve functies, waardoor we kunnen plannen en organiseren, maar ook dat we ons beter kunnen concentreren en impulsen kunnen beheersen.

Extra spierbundels

Natuurlijk heeft wandelen ook een gunstig effect op onze fysieke gesteldheid. Zo is het goed voor ons uithoudingsvermogen. Maar wie optimaal fysiek voordeel wil genieten, combineert wandelen met krachttraining. Want, in tegenstelling tot wat veel mensen denken, levert lopen alleen geen extra spierkracht op. Van Heuvelen: 'Tenzij je bergop gaat lopen of met een zware rugzak. Dan belast je je spieren genoeg om je spieren sterker te maken. Dus ik zeg altijd: wandelen is hartstikke goed, maar doe er ook spierversterkende oefeningen bij.' En dat hoeft helemaal niet in de bergen, of de sportschool. 'Het kan ook gewoon thuis met oefeningen waarbij je je eigen gewicht gebruikt.'

Voor al ouderen hebben baat bij het kweken van extra spierbundels, betoogt Van Heuvelen. 'Als je weinig spierkracht hebt, wordt ook wandelen op den duur erg lastig. En om matige intensiteit te halen, heb je ook wel wat spierkracht nodig.' Daarbij dragen sterke spieren bij aan de zelfredzaamheid. Opstaan, bukken, je eigen kleren aantrekken: hoe ouder je wordt, hoe gemakkelijker het gaat als je dagelijks een paar minuten besteedt aan wat spierversterkende oefeningen.



FOTO SIESE VEENSTRA

Het Ziltepad

Wandelzin gekregen? Broerstraat 5 tip:
Het Ziltepad, een langeafstandswandeling en fietsroute in 22 etappes van 15 tot 25 kilometer. De route loopt langs Noord-Hollandse, Friese en Groningse kerken aan de Waddenkust van Den Helder Naar Termunten of andersom. Meer weten? Zie www.ziltepad.nl.

Liever korter en met buurtgenoten wandelen onder begeleiding van een vrijwilliger die onderweg vertelt over de natuur?

Kijk dan eens op www.gezondnatuurwandelen.nl

Een aanzienlijk deel van Van Heuvelens onderzoek richt zich op mensen met dementie. Hier leverde de combinatie van wandelen en krachttraining significante resultaten op. 'We hebben twee grote studies gedaan, op het gebied van cognitie. Bij de ene studie zagen we hele duidelijk vooruitgang bij de groep die gedurende negen weken twee keer in de week wandelde en twee keer in de week spierversterkende oefeningen deed. De groep die vier keer per week ging wandelen boekte een beetje vooruitgang. En de controlegroep, die geen van beide deed, ging achteruit.'

Bij de tweede studie lag de focus op mensen bij wie de dementie minder gevorderd was. Bij deze groep was het effect op cognitie niet duidelijk vast te stellen. Hoe dit kan? 'Er zijn zo veel variabelen van invloed bij mensen met dementie, dat het heel lastig is onderzoek te doen,' zegt Van Heuvelen. 'Een partner overlijdt, mensen worden ziek of overgeplaatst naar een verpleegafdeling. Dit soort levensgebeurtenissen hebben een enorme impact. Niettemin zien we over het algemeen een positief effect.'

Aftakeling

Is wandelen eigenlijk ook ergens slecht voor? 'Nou, er zijn natuurlijk wel risico's. Als je weinig spierkracht hebt, kun je je gewrichten flink belasten. Dan moet je zelfs het wandelen goed opbouwen. Wat je ook doet, het is verstandig het blessurerisico te minimaliseren, benadrukt Van Heuvelen. In dat opzicht verliest de hardloper het van de wandelaar. 'En wandelen is toegankelijker. Niet iedereen kan hardlopen, zeker niet wanneer je op leeftijd begint te raken.'

Ook voor wie het stadium 'op leeftijd' nog niet bereikt heeft, is er weinig reden om stil te blijven zitten. Wandelen – en andere vormen van matig intensief bewegen, zoals fietsen of zwemmen – zorgt voor een zogeheten 'cognitieve reserve'. Je brein gaat efficiënter werken en is beter bestand tegen verouderingsverschijnselen. Sterker nog, wie gezond oud wil worden begint het liefst zo vroeg mogelijk met bewegen. Want vanaf je dertigste zet de cognitieve aftakeling al in. Van Heuvelen: 'Dat compenseer je dan gewoon met heel veel levenservaring en wijsheid.'