

Regelmatig lichaamsbeweging (gaan) nemen verlaagt het overlijdensrisico en verhoogt de levensverwachting, ongeacht de leeftijd, de gezondheidstoestand en de vroegere mate van lichaamsbeweging.



© iStock

We weten al lang dat mensen die regelmatig lichaamsbeweging nemen, gemiddeld langer leven. Dat wordt nu bevestigd door een Brits cohortonderzoek, dat vooral aantoont dat die gunstige effecten zich op elke leeftijd manifesteren, ook bij zieke mensen en bij mensen die voordien geen lichaamsbeweging hebben genomen.

Vorsers van de Universiteit van Cambridge zijn tot die vaststelling gekomen na onderzoek van de effecten van lichaamsbeweging op de sterfte ongeacht de doodsoorzaak, de cardiovasculaire sterfte en de kankersterfte bij mensen van middelbare leeftijd en oudere mensen.

Ze hebben daarvoor de gegevens doorgenomen van bijna 14 599 mannen en vrouwen van 40-79 jaar die waren gerekruteerd tussen 1993 en 1997. Ze hebben de levenswijze van de proefpersonen en verschillende risicofactoren geëvalueerd bij inclusie in de studie en daarna nog drie keer over een periode van gemiddeld 7,6 jaar tot in 2004. Vanaf dat jaar werd de sterfte geraamd tot in 2016 (mediane follow-up van 12,5 jaar). Tijdens de follow-up zijn 3148 mensen overleden, van wie 950 aan een hart- en vaataandoening en 1091 aan kanker.

Elke stijging van de hoeveelheid lichaamsbeweging met 1 kJ/kg/dag per jaar (wat overeenstemt met een progressief traject over verloop van vijf jaar van fysieke inactiviteit bij de start van de studie naar de minimale hoeveelheid lichaamsbeweging die door de WGO wordt aangeraden, zijnde 150 minuten matig intense fysieke inspanningen per week)

correleerde met een daling van de totale sterfte met 24%, een daling van de cardiovasculaire sterfte met 29% en een daling van de kankersterfte met 11%.

De positieve effecten van lichaamsbeweging waren vergelijkbaar ongeacht een eventuele voorgeschiedenis van hart- en vaataandoeningen of kanker. Een erg belangrijke vaststelling is dat de sterfte lager was bij de mensen die over verloop van tijd meer lichaamsbeweging zijn gaan nemen, ongeacht de mate van lichaamsbeweging bij inclusie in de studie, dan bij de mensen die altijd inactief zijn gebleven. Bij de mensen die al veel lichaamsbeweging namen, maar mettertijd nog meer lichaamsbeweging zijn gaan nemen, daalde de sterfte zelfs met 42%.

Volgens de auteurs zou bijna de helft (46%) van de sterfte die voortvloeit uit fysieke inactiviteit, kunnen worden vermeden door 150 minuten matig intense lichaamsbeweging per week te nemen.

(referentie: British Medical Journal, 26 juni 2019, DOI: 10.1136/bmj.l2323)

<https://www.bmj.com/content/365/bmj.l2323>