

EFAA kiest voor

# Nieuwe Gezondheid!

Iedereen gezonder..



## Effectief en gezond bewegen

Volgens de WHO beweegadviezen



## Gezonde voeding

Volgens de nieuwe richtlijnen goede voeding



Werken aan duurzame gezondheid!

# Nieuwe Gezondheid

## Het leefstijl recept ontrafeld!

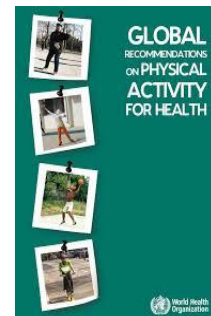
De afgelopen 50 jaar wordt de gezondheid met name gekenmerkt door leunen op de zorg in de plaats van persoonlijke preventie. De media en commercie heeft ervoor gezorgd dat we honderdduizenden zogenaamde gezondheidsproducten voor de kiezen hebben gekregen, de een met nog grotere beloften dan de ander, maar allemaal ingestoken op het vlak van symptoom bestrijding en pleistertjes plakken. Elk jaar weer meer afslank producten, maar overgewicht blijft schrikbarend toenemen. Nu, anno 2015 weten we pas waarom. De zogenaamde oplossingen hebben ons collectief weerhouden om een duurzame oplossing te vinden en hebben er in de meeste gevallen voor gezorgd dat de situatie zelfs verslechterde. Zo weten we nu dat dieet een van de grootste oorzaken is van het jo-jo effect, toch volgden miljoenen mensen tientallen jaren de dieet goeroes.

Die tijd lijkt echter voorbij, er is een nieuwe stip op de horizon, een van duurzaam resultaat én duurzame gezondheid. Twee ontwikkelingen hebben hier een belangrijke bijdrage aan geleverd;

1. De publicatie van de nieuwe Global Recommendations on Physical Activity for Health van de WHO.
2. De nieuwe richtlijnen goede voeding 2015, van de Gezondheidsraad.

### Global Recommendations on Physical Activity for Health van de WHO.

Fysieke inactiviteit is geïdentificeerd als de 4e belangrijkste risicofactor voor vroegtijdig overleiden. Fysieke inactiviteit neemt dramatisch toe internationaal en draagt substantieel bij aan het ontstaan en verergeren van vele chronische aandoeningen en is dus een risico voor de gezondheid van de bevolking, wereldwijd. De focus van deze World Health Organization's Global recommendations on physical activity for health is primaire preventie van chronische aandoeningen door fysieke activiteit voor het algemene publiek, maar ook voor beleidsmakers in de verschillende landen.



Regelmatig en voldoende bewegen reduceert volgens de WHO o.a. het risico op hoge bloeddruk, hart- en vaat ziekten, diabetes, borst- en darm kanker, depressie, val risico, maar bevordert ook de botdichtheid en functionele gezondheid en vormt een fundamentele sleutel in het behouden van het juiste gewicht of het verliezen van overtollig gewicht.

### Richtlijnen goede voeding 2015

De nieuwe richtlijnen goede voeding 2015 zijn in november 2015 gepubliceerd. Uniek in deze richtlijnen is dat een commissie van deskundigen de actuele stand van wetenschap over de relatie tussen voeding en chronische ziekten op een rij heeft gezet en vertaald heeft in aanbevelingen voor een gezond voedingspatroon. De invloed van ongezonde voeding op de ziektelast is in omvang vergelijkbaar met die van roken. Het belang van voeding voor de volksgezondheid is dan ook groot, zo blijkt uit deze nieuwe richtlijnen.



Het advies is een vervolg op eerdere richtlijnen uit 2006 en 1986. De Richtlijnen verschillen in een aantal opzichten van de eerdere, zo zijn de aanbevelingen geformuleerd in termen van voedingsmiddelen in plaats van voedingsstoffen. Hiermee sluiten ze zowel beter aan bij de wetenschappelijke ontwikkelingen als bij de voedselkeuzes die consumenten kunnen maken.

## Het nieuwe gezondheidsrecept ontrafeld!

### Focus op 4 vlakken voor een duurzame gezondheid!

De nieuwe richtlijnen van WHO en de Gezondheidsraad geven ons eigenlijk een, op wetenschap gebaseerd, leefstijl recept voor goede gezondheid. Garanties krijgt niemand, maar als je goed voor je lijf wil zorgen, dan ligt hier in ieder geval de invulling van ideale preventie.



**Pijler 1: Recreatief bewegen**, bij voorkeur elk dagdeel minimaal 10 minuten aaneensluitend!

- Hoger energieverbruik gedurende de dag
- Sterkere spieren van het onderlichaam
- Verbetering bloedsuikerregulering
- Verbetering algemene balans en coördinatie
- Sterk verminderd van risico op diabetes, overgewicht, obesitas, hoge bloeddruk e.m.



**Pijler 2: Sportief bewegen**, bij voorkeur 2 keer per week

- Verbetering van de vetstofwisseling
- Verbetering van de conditie van hart- en bloedvaten.
- Verhoging calorieverbruik en betere bloedsuikerregulering
- Verbetering van de weerstand en meer energie
- Sterk verminderd risico op longaandoeningen, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, beroertes, overgewicht e.m.



**Pijler 3: Spieren trainen**, bij voorkeur 2 keer per week

- Verhoging van het energieverbruik in rust
- Versterking spieren en pezen, lagere blessurekans
- Verbetering van de botdichtheid, sterkere botten
- Verbetering houding, minder last van rug en schouders
- Sterk verminderd risico op botbreuken, blessures, overgewicht, obesitas, diabetes, rugklachten, metabool syndroom, e.m.



**Pijler 4: Voedzame voeding**, bij voorkeur meer plantaardig

- Meer energie, beter slapen, betere vetstofwisseling
- Sterk verminderd risico op coronaire hartziekten, beroerte, hartfalen, diabetes mellitus type 2, chronisch obstructieve longziekten (COPD), borstkanker, darmkanker, longkanker, dementie en cognitieve achteruitgang, en depressie.



Zoals je leest, het meest efficiënte leefstijl recept voor preventie tegen blessures, ziekten, chronische aandoeningen en dus een model om ook met mensen te delen die gezonder willen leven en op gezond gewicht willen komen.