

Mensen die aan sport doen zijn gelukkiger dan niet-sporters, blijkt onder meer uit onderzoek van het Mulier Instituut dat het geluksgevoel van sporters vergeleek met dat van niet-sporters. Sporters geven een 7,5; terwijl mensen die niet aan sport doen een 7,0 geven voor hun geluksgevoel.

Onderzoekers van Yale en Oxford onder 1,2 miljoen Amerikanen becijferden dat niet sporters zich 53 dagen per jaar ongelukkig voelen, terwijl sporters slechts 35 dagen noteerden. De winst van lichaamsbeweging is niet onbeperkt zo noteerden deelnemers die langer dan 3 uur per dag trinden een minder goede mentale gezondheid.

Volgens de Yale-en Oxfordonderzoekers rapporteerden degene die 3 tot 5 keer per week 45 minuten per sessie sporten, de meeste gelukkige dagen. Het gelukseffect bleek het grootst bij deelnemers die aan een teamsport, fietsen, of aerobics/fitness deden.

Er is overweldigend wetenschappelijk bewijs dat regelmatig sporten onder meer het risico het hart- en vaatziekten, obesitas, beroerte, alzheimer en osteoporose verkleint, terwijl spierkracht en zelfvertrouwen toenemen en de stofwisseling verbetert.

Beperk stress

Uiteraard is sporten geen tovermiddel voor 'alles'. Stress helpt je om alert te blijven maar langdurige zware stress tast op termijn het immuunsysteem aan, met een verhoogde kans op een burn-out. Met regelmatig bewegen kun je het stressniveau verlagen.

Een andere bouwsteen van gezondheid is een goede nachtrust. Mensen die sporten- niet vlak voordat je naar bed gaat- e en voldoende bewegen slapen gemiddeld beter en dieper dan niet-sporters. Over het aantal uren slaap dat je nodig hebt, bestaan verschillende meningen. De Amerikaanse National Sleep Foundation vergeleek 320 studies naar slaap en kwam tot 7-9 uur per nacht (voor 18-64 jaar) en 7-8 uur voor 65-plussers. Uit onderzoek blijkt dat mensen die te weinig slapen vaker kampen met een hoge bloeddruk, gewichtstoename en concentratieproblemen. Wel lijkt er iets te bestaan als individuele slaapprobeefte; er zijn talloze verhalen van beroemdheden die maar enkele uren slaap per nacht nodig zouden hebben

Kerncijfer. 'De staat van Volksgezondheid en Zorg'.

Bronnen: www.allesoversport.nl

Erik Scherder, Laat je hersenen niet zitten

Andre Aleman, Het seniorenbrein

