

Sport en leeftijd

artikel uit het AD van 17 september 2020

Bij mensen tussen de 55 en 70 jaar die aan krachttraining gaan doen (benen en armen), 20 minuten per sessie, verbetert het vermogen om te plannen aantoonbaar. Van sporten groeien je hersenen.

Bij een studie onder 65 plussers bleek dat bij een groep die 6 maanden lang intensief trainde, de hippocampus met 2 % was gegroeid. Bij de controlegroep die alleen rek- en strekoefeningen had gedaan, werd de hippocampus kleiner. De geheugenprestaties van intensief sportenden verbeterden aanmerkelijk. Regelmatig sporten verkleint ook het risico op de ziekte van Alzheimer. Het werkgeheugen, de cognitieve flexibiliteit en leesvaardigheden van kinderen die normaal gesproken (te) weinig bewegen, verbeteren substantieel bij lichamelijke inspanning (bijvoorbeeld 20 minuten op de loopband). Voldoende sporten en bewegen voor kinderen is niet alleen goed voor conditie, motoriek en lichaamsbeheersing, het maakt ook hun botten en spieren sterker en verbetert het zelfbeeld, het humeur en zelfvertrouwen. Bovendien bevordert sporten sociale interactie en het ontwikkelen van relaties, en kan het helpen om overgewicht te voorkomen.

65 plussers doen steeds meer aan sport. sinds 2001 steed de wekelijkse sportdeelname onder ouderen van 13 %. in 2017 deed 38 % van de ouderen van 65 jaar en ouder minimaal 1 keer per week aan sport. Fitnes, zwemen, fietsen, gymnastiek en tennis zijn de meest beoefende sporten. Uit onderzoek blijkt dat obese mensen met een hoge bloeddruk het meest profiteren van bewegen (minimaal 3 x per week duurtraining, 12 weken lang, bij voorkeur sessies van 30 minuten).

In 2019 voldeed 49 % (mannen 51%, vrouwen 47 % van de Nederlanders van 4 jaar en ouder aan de beweegrichtlijnen. Het percentage is de afgelopen jaren licht gestegen. De richtlijnen zijn als volgt;

Volwassenen en ouderen

Minstens 150 minuten per week matige intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen verspreid over diverse dagen. Minsten 2 x per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.

Kinderen 4-18 jaar

Minstens elke dag een uur matig intensieve inspanning minstens 3 x per week spier- en botversterkende activiteiten

Kerncijfer. 'De staat van Volksgezondheid en Zorg'.

Bronnen: www.allesoversport.nl

Erik Scherder, Laat je hersenen niet zitten

Andre Aleman, Het seniorenbrein