



VERSLAG EDUCATIEVE OF CULTURELE ACTIVITEIT

AFDELING: Vief Brugge Onbegrensd

IN SAMENWERKING MET: Liberale Mutualiteit Brugge

DATUM ACTIVITEIT: 21 juni 2018

PLAATS: Albert Claeszaal, LM, Revillpark 1, 8000 Brugge

AANVANG: 14.00 u.

EINDE: 16.30 u.

VERANTWOORDELIJKEN: bestuur

SPREKER: Mieke Bourgois

DESKUNDIGHEID SPREKER: diëtiste en voedingsdeskundige

AANTAL AANWEZIGEN: 13

TITEL VAN DE ACTIVITEIT: bewegen is een topmedicijn

VERSLAG MET BETREKKING TOT DE EDUCATIEVE WAARDE VAN DE ACTIVITEIT

Met een aanschouwelijke powerpoint-presentatie en veel concrete voorbeelden vanuit haar dagelijkse praktijk vernemen wij van Mieke Bourgois hoe met mate bewegen, liefst de hele dag door en minstens een half uur per dag, bijdraagt tot een goede gezondheid en een lang en onafhankelijk leven, zonder een beroep te moeten doen op externe hulp. Naast bewegen is het belangrijk om overgewicht te vermijden door gezond en kleine porties te eten met de voedingsdriehoek als leidraad (vaak groenten en fruit, gevogelte en wild eten, water, geitenmelk, melkwei en karnemelk drinken, geen frisdranken, want die bevatten fosfor en dat is slecht voor de beenderen, geen charcuterie, geen overmatig alcoholgebruik want dit is een dikmaker, geen patisserie, veel vet en suiker vermijden), voldoende te slapen, d.w.z. 7 tot 8 uur per nacht, zo mogelijk alcoholvrij te drinken en niet te roken.

Voldoende bewegen houdt niet in dat je moet sporten; het volstaat om je boodschappen te doen met de fiets of te voet en vaak te trappenlopen. Even net niet gaan zitten en weer rechtveren draagt bij tot betere beenspieren. Door je benen zakken met een bal tussen de muur en je rug is een heel goede oefening. Ons lichaam is trouwens gemaakt om te bewegen, want wij beschikken over lange, gespierde benen om te lopen en er zijn tal van zweetklieren over het hele lichaam om de lichaamstemperatuur te regelen. Door onze biologische erfenis zijn wij echter zuinig met onze energie, want wij gebruiken elke technologische vernieuwing om ons leven gemakkelijker te maken. Maar te weinig bewegen is nefast voor de spieren die gaan verslappen en geen vetten en suikers meer verteren, zorgt voor overgewicht door de opstapeling van vetten, en welvaartsziekten zoals diabetes, hart- en vaatziekten, osteoporose, een hoog cholesterolgehalte en hoge bloeddruk. Als de jeugd teveel zit voor laptop of TV, krijgen ze minder sterke en grote botten bij het opgroeien. Dit is vooral zichtbaar in de ontwikkeling van de dijbenen. Tussen 9 en 13 jaar is immers de cruciale periode voor botaanmaak. Meisjes die niet veel bewegen, verliezen vóór hun 25^e levensjaar bot in hun heupen. Bewegen zorgt voor de aanmaak van sterke spieren, beschermt tegen botverlies, houdt het gewricht gezond en je lichaam soepel. Bewegen helpt om slank te blijven en je gewicht te behouden. Actief zijn wissel je echter best af met rustperiodes om kwetsuren door overbelasting te vermijden. Je moet je beweging aanpassen aan de conditie van je lichaam. Te weinig bewegen maakt je ook sneller moe en minder stressbestendig. Door te bewegen wordt je lichaam moe, maar je behoudt een helder hoofd en je wordt energiek.

Psychologisch gezien is bewegen ook heel interessant, want de kans op een burn-out is kleiner als je regelmatig beweegt. Een stevige wandeling na een karig avondmaal maakt ook dat je beter slaapt. 's Avonds overvloedig eten maakt dat je lever tussen 1 en 3 uur veel cholesterol aanmaakt.

Trouwens, de moderne geneeskunde schrijft meer en meer beweging voor aan de patiënten, vooral hartpatiënten, wat beter is dan medicatie en rust. De kans op voortijdig overlijden daalt daardoor met 50 %. Bejaarden worden fragieler door een passief leven te lijden en ze verliezen spiermassa. Het beendergestel sterkt echter aan door te bewegen, zelfs na een lange passieve periode door ziekte. Het risico op een breuk daalt door veel te bewegen. Op latere leeftijd nemen wij best extra calcium in met vitamine D of we brengen een half uur door in open lucht, want het kraakbeen wordt dunner bij het ouder worden. Artrosepatiënten krijgen ook de raad om te bewegen. Door krachttraining met gewichtjes heffen, versterk je de spieren, die achteruit gaan met het ouder worden. Krachttraining helpt ook de bloeddruk te doen dalen. Bewegen remt het verouderingsproces af en is zelfs preventief voor dementie. Bewegen herstelt de vetverbranding in de spiercellen en verbetert de werking van insuline.

We leren ook hoe de hartslag te meten:

1. Aan de pols,
2. Naast de luchtpijp,
3. Naast de enkel aan de binnenkant van het been.

Een gemiddelde van 50 slagen per minuut is het beste resultaat en het risico op overlijden is dan miniem. Bewegen zorgt ook voor een lagere hartslag. Slaaptekort en roken doen de hartslag stijgen.

Tijdens de pauze met koffie of thee met boterkoeken praten wij na over het inzicht dat wij hebben verworven tijdens deze boeiende voordracht. We zullen proberen om de goede raad van Mieke Bourgois toe te passen in ons dagelijks leven, zodat wij een lang, gelukkig en gezond leven kunnen lijden.