

Wetenschappers drukken ons op het hart: ‘Nederlanders, blijf in beweging’

Lege treinen, verlaten snelwegen en keukentafels die dienstdoen als bureau: miljoenen Nederlanders werken noodgedwongen thuis vanwege het coronavirus. Een noodzakelijke maatregel om de verspreiding van het virus tegen te gaan, maar er loert wel een ander gevaar: gebrek aan lichaamsbeweging. En dat terwijl het juist heel belangrijk is voor je immuunsysteem om actief te blijven, vertelt hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder.

Annabel van Gestel 17-03-20, 09:00 Laatste update: 09:43

De sportscholen zijn gesloten en het advies is om zo min mogelijk de deur uit te gaan. Dat geldt in ieder geval de komende drie weken, maar naar alle waarschijnlijkheid langer. En dat terwijl stilzitten funest is voor je afweersysteem. En nee, de wandeling van de slaapkamer naar de keukentafel telt niet als lichaamsbeweging. Hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder en collega's Leonard Hofstra (hoogleraar cardiologie) en Eric van Gorp (hoogleraar klinische virologie)

In hun manifest *Het coronavirus daagt ons uit!* maken de drie wetenschappers duidelijk hoe belangrijk lichaamsbeweging is voor het bestrijden van virussen. „Het gevaar is dat mensen het ‘thuis zitten’ letterlijk gaan nemen”, licht Scherder toe aan deze website. „Door stilzitten verslechtert je weerstand en dat is precies wat je nu niet wilt.” Met hun oproep hopen de wetenschappers dat de politiek in de communicatie over het virus ook het belang van lichaamsbeweging benadrukt. „Je hoort steeds het advies over handen wassen, maar lichaamsbeweging wordt nergens genoemd.”

Virus bestrijden met beweging

Je hoeft niet buiten je grenzen te gaan, maar kom uit die stoel

Erik Scherder, Neuropsycholoog

Scherder legt uit wat er met je lichaam gebeurt als je in beweging komt. „Als je matig intensief beweegt, stijgt het aantal t-cellen en nk-cellen, oftewel *natural killers*, in je lichaam. Dat zijn de cellen die virussen aanpakken. Je hoeft niet buiten je grenzen te gaan, maar kom uit die stoel. Ga de trap een paar keer extra op en af, maak een wandeling.”

Of je nu een sportschooljunkie bent of alleen af en toe de fiets pakt, wanneer je deze dingen schrapt uit je routine, heeft dat binnen enkele dagen al impact op je conditie, vertelt Scherder. „Je kunt zeggen: ‘ik laat het allemaal maar over me heen komen’, maar je kunt je ook afvragen: ‘wat kan ik zelf doen om gezond te blijven?’ 70 procent van de Nederlanders

haalt de bewegingsnorm niet. Dit virus zou de trigger kunnen zijn voor veel mensen om juist in beweging te komen.”

Mentale gesteldheid

Naast de lichamelijke voordelen, heeft je mentale gesteldheid ook baat bij lichaamsbeweging. Voel je je down door het gebrek aan social contact, of door al het negatieve nieuws over het coronavirus? Hup, die stoel uit en bewegen. Scherder: „Bij beweging worden neurotransmitters in je hersenen geactiveerd. Je maakt dopamine aan en dit zorgt voor een goed gevoel. Zo bestrijd je dus ook futloze gedachten.”

Een krachtig afweersysteem is cruciaal om (ernstige) ziektes te voorkomen, aldus de wetenschappers in hun manifest. ‘We kunnen zelf ons afweersysteem sterker maken! Laat u uitdagen door het coronavirus!’

Geen smoesjes

Bewegingswetenschapper Jasper Reenalda aan de Universiteit Twente sluit zich aan bij de boodschap van Scherder en geeft advies. Dat de sportscholen dicht zijn, is volgens hem geen excuus. „Er zijn genoeg andere mogelijkheden om actief te zijn. Je kunt gewoon naar buiten om te wandelen, fietsen of hardlopen. Alleen activiteiten in groepen zijn niet mogelijk.”

Mochten we binnenkort ook niet meer naar buiten mogen om te sporten, dan vraagt dat om meer creativiteit. Toch is er dan ook genoeg te verzinnen. „Je moet alleen wel de tijd nemen en discipline hebben om het te doen”, aldus Reenalda. „Als je een teamsport gewend was, had je een stok achter de deur en vertelde een coach wat je moest doen. Nu moet je zelf aan de slag.”

Je moet de tijd nemen en discipline hebben om het te doen.

Jasper Reenalda, Bewegingswetenschapper Universiteit Twente

Oefeningen

Reenalda geeft aan dat er een heel scala aan oefeningen is die je gewoon thuis kunt doen. „Het hangt ook van je doel af. Wil je je conditie op peil houden, of wil je het ook uitbouwen?” Voor de eerste groep raadt hij programma’s aan van 10 minuten met simpele oefeningen. „Die zijn overal op het internet te vinden. Dat zijn dan bijvoorbeeld kniebuigingen, sprong-oefeningen en uitvalspassen. Die zijn heel geschikt om je lichaam in beweging te krijgen en je doorbloeding op gang te brengen. In een setje van tien 10 minuten kun je veel dingen doen die een positieve bijdrage leveren.”

Voor degenen die het wat uitdagender zoeken, zijn er de zogenaamde *high intensity interval* trainingen. „Dat zijn korte blokjes van intensieve oefeningen die positieve effecten hebben. Ze hebben een hoog tempo en hoge intensiteit, waardoor je je conditie uitbouwt.”

„Bewegen helpt ook om je hoofd leeg te maken”, besluit Reenalda. „Je doorbreekt de sleur die je hebt omdat je heel de dag thuis zit en het werkt stressverlagend. Het maakt niet uit welke oefening je kiest, als je maar in beweging blijft.”