

Column Erik Scherder

Actieve leefstijl noodzakelijk in strijd tegen COVID-19 (en de virussen hierna!)

Toen na weken de atletiekbaan van Papendal weer openging, maakte het NOS-Journaal een item met Daphne Schippers. Het geluk dat ze eindelijk weer kon gaan lopen in haar vertrouwde omgeving straalde ervan af. Je zag hoe ze genoot van het lopen. Nu is de behoefte van een topatlete om te bewegen natuurlijk veel groter dan van ons, gewone stervelingen, maar ten principale is er geen verschil. Het menselijk lichaam *moet* bewegen. En dat doen we vandaag de dag veel te weinig. Lichamelijke inactiviteit is een pandemie. Nu een andere pandemie, COVID-19, in onze samenleving rondwaart, is het belang van bewegen nog crucialer: in de strijd tegen het virus zorgt bewegen voor een beter afweersysteem waardoor je minder snel vatbaar bent voor een virus. De activiteit van de Natural Killer cellen (NK cellen), cellen die de virussen die binnenkomen 'killen', neemt toe door te gaan bewegen (Nieman et al., 2005). En dat is slechts één voorbeeld. Een actieve leefstijl is meer nodig dan ooit.

In 2012 verscheen een serie indrukwekkende studies in The Lancet. Deze studies benadrukken vanuit verschillende invalshoeken dat er sprake is van een zeer ernstige gezondheidsbedreiging: *physical inactivity*. De auteurs van het alarmerende artikel noemen lichamelijke inactiviteit een *pandemie* (Kohl et al., 2012). Het blijkt de vierde doodsoorzaak wereldwijd te zijn. Kohl en medewerkers stellen een aantal doelen die in 2016 bereikt moeten worden. Een daarvan is dat het aantal mensen dat lijdt aan ziektes die gerelateerd zijn aan lichamelijke inactiviteit afgenomen moet zijn. Deze ziektes zijn onder andere diabetes type 2 ('ouderdomssuiker'), obesitas en hart- en vaatziekten. Wen & Wu (2012) geven aan dat ieder jaar 5,3 miljoen mensen overlijden aan dit soort ziektes. Ter vergelijking: aan roken overlijden 5,1 miljoen mensen per jaar. 'Zitten is het nieuwe roken' komt feitelijk uit deze studie vandaan.

Matig intensief bewegen wordt het algemene advies. Denkt u hierbij aan activiteiten zoals dóórlopen, traplopen, fietsen en tuinieren. Voor kinderen en adolescenten minstens 1 uur per dag. Voor volwassenen minstens 30 minuten per dag, aan één stuk.

En, zijn we na deze hartenkreet van wetenschappers in The Lancet echt onze leefstijl gaan veranderen? In 2016 komt The Lancet met een update en helaas is het antwoord 'nee'. Ondanks pogingen van overheden in verschillende landen blijkt het implementeren van lichamelijke activiteit in programma's heel moeilijk (Andersen et al, 2016). Volgens deze auteurs moeten overheden en andere organisaties veel méér met elkaar gaan samenwerken om de interventies wél te laten slagen. En overheden moeten in hun programma's benadrukken dat ook het 'langdurig zitten' onderbroken moet worden. Dus: én het zitten onderbreken, én matig intensief bewegen. Met het advies *Plezier in bewegen* in 2018 hebben de NLsportraad, de Onderwijsraad en de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving precies ook dit advies gegeven voor de schoolgaande jeugd.

En nu, in 2020? Gaan we vooruit? De meest recente internationale publicatie is uit 2019 (Pratt et al.). Daaruit blijkt dat nog steeds sprake is van wijdverbreide lichamelijke inactiviteit. De onderzoekers stellen dat lichamelijke activiteit nu écht prioriteit moet krijgen voor de volksgezondheid.

Anno 2020, als de COVID-19-pandemie uitbreekt, blijkt dat de mensen die destijds al kwetsbaar waren door de gevolgen van een inactieve leefstijl, zoals mensen met diabetes type 2, hart- en vaatziekten en obesitas, nu ook degenen zijn die (extra) kwetsbaar zijn voor COVID-19. Laat één ding duidelijk zijn: dit betekent niet 'eigen schuld, dikke bult'. Absoluut niet. Ziekte kan juist leiden tot inactiviteit en obesitas komt echt niet alleen maar door (te) veel eten en weinig bewegen. Maar deze groepen mensen lopen nu wel opnieuw hele grote risico's. Waarom lukt het ons niet om deze mensen daar beter tegen te beschermen?

Door de komst van COVID-19 gaan de alarmbellen nu écht rinkelen. Mede ook omdat uit recente studies blijkt dat lichamelijke activiteit de weerstand tegen het Coronavirus doet toenemen (Jiménez-Pavón et al., 2020; Laddu et al., 2020). Toch zijn helaas de eerste voortekenen van aanhoudende en zelfs toenemende lichamelijke inactiviteit al te zien. Wetenschappers verwachten dat de lichamelijke inactiviteit zal toenemen nu we vanwege COVID-19 méér thuis moeten blijven (Hall et al., 2020). Uit cijfers van NOC*NSF blijkt dat mensen minder zijn gaan sporten tijdens de crisis (NOC*NSF/IPSOS-onderzoek). Ook het RIVM (2020) bericht in een groot opgezet bevolkingsonderzoek, dat samen met de GGD'en wordt uitgevoerd, dat meer dan de helft van de respondenten sinds de 'intelligente lockdown' (veel) minder is gaan bewegen. Verder laat ook het Mulier instituut weten dat volwassenen minder zijn gaan sporten en bewegen door de coronamaatregelen.

Als er ooit een reden is geweest om lichamelijke activiteit als gezondheidsdoel op nummer 1 te zetten, dan is het nu. Bewegen zorgt voor een sterker afweersysteem. Dat is voor ons allemaal en voor de komende decennia van groot belang in de strijd tegen COVID-19. Juist ook vanuit preventief oogpunt. Ik ga me binnen de Nederlandse Sportraad en in mijn andere werk hard maken om iedereen in onze samenleving voldoende te laten bewegen. De noodzaak is nog nooit zo groot geweest.

Literatuur

Andersen LB, Mota J, Di Pietro L Update on the global pandemic of physical inactivity. *Lancet*. 2016 Sep 24;388(10051):1255-6.

Hall G, Laddu DR, Phillips SA, et al., A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary be..., *Progress in Cardiovascular Diseases*, S0033-0620(20)30077-3.

Jiménez-Pavón D, A. Carbonell-Baeza A, and C.J. Lavie CJ (2020). , Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine..., *Progress in Cardiovascular Diseases* :S0033-0620(20)30063-3.

Kohl HW 3rd, Craig CL, Lambert EV, Inoue S, Alkandari JR, Leetongin G, Kahlmeier S. (2012) The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet Physical Activity Series Working Group*. *Lancet*. 2012 Jul 21;380(9838):294-305.

Laddu DR, Lavie CJ, Phillips SA, et al., Physical activity for immunity protection: Inoculating populations with healthy living medicine in p..., *Progress in Cardiovascular Diseases*. S0033-0620(20)30078-5.

Nieman DC, Henson DA, Austin MD, Brown VA Immune response to a 30-minute walk. Med Sci Sports Exerc. 2005 Jan;37(1):57-62

Pratt M, Ramirez Varela A, Salvo D, Kohl Iii HW, Ding D Attacking the pandemic of physical inactivity: what is holding us back? Br J Sports Med. 2019 Nov 8;bjsports-2019-101392.

Wen CP, Wu X. Stressing harms of physical inactivity to promote exercise. Lancet. 2012 Jul 21;380(9838):192-3.

NOC*NSF (2020), Sportdeelname index 2019-2020, uitgevoerd door IPSOS.

RIVM (2020), Onderzoek gedragsmaatregelen en welbevinden.

Mulier Instituut (2020) Onderzoek 'Sport en bewegen in tijden van Covid-19'