




WANDELEN: DE IDEALE WORK-OUT

Vergeet hardlopen, gewichtheffen en hippe groepslessen: wandelen wordt door velen beschouwd als de ideale vorm van lichaamsbeweging. Het is niet moeilijk te begrijpen waarom dat zo is.


Om te beginnen heb je er geen speciale spullen of abonnement voor nodig, waardoor er geen financiële drempel is. Het is een *low impact*-activiteit die geschikt is voor mensen van alle leeftijden en ongeacht fitheid, ook voor wie een medisch aandoening heeft (gehad) waardoor andere vormen van sport te belastend zijn. En toch is wandelen ook effectief. Er zijn meerdere spiergroepen bij betrokken – waaronder je benen, core en armen – en tegelijk verbeter je je hart- en vaatgezondheid en je uithoudingsvermogen ermee. Bovendien, en dat is geen gering voordeel, kun je het het hele jaar door overal ter wereld doen.

De richtlijn is om wekelijks 150 minuten stevig te wandelen. Dat klinkt als veel, maar het is ongelooflijk makkelijk in je dagelijks leven in te passen. Kies voor de trap in plaats van de lift, wandel wat vaker in plaats van de auto te pakken, neem een wandelpauze rond lunchtijd of stap een paar haltes eerder uit de bus.



*We leven in een
razendsnelle samenleving.
Wandelen laat ons weer vertragen.*

ROBERT SWEETGALL



**Wandelen is veel meer
dan een fysieke activiteit;
het is een metafoor voor
het leven, met hoogtepunten,
dieptepunten, kruispunten
en keerpunten.**

METABOLISME *en calorieën*

Je zult verbaasd staan hoeveel calorieën je verbruikt bij het wandelen. Met een wandeling van 30 minuten in een normaal tempo verbrand je al zo'n 150 calorieën. Dat staat gelijk aan een klein zakje chips, een paar koekjes of een grote banaan. Hoe inspannender je wandeling – qua tempo, afstand of belasting – hoe meer calorieën je verbrandt.

Uit onderzoek is bovendien gebleken dat wandelen helpt tegen de lekkere trek. Tijdens een wandeling van 15 minuten op matige intensiteit komen er endorfines vrij die de behoefte aan calorierijke, zoete tussendoortjes flink kunnen verminderen. Dat is vooral fijn om te weten voor wie bij stress snel naar een beker roomijs of een reep chocolade grijpt. In plaats daarvan kun je dus beter je schoenen aantrekken en je ongezonde hunkering letterlijk wegwandelen.

Wandelen heeft ook een gezonde invloed op je metabolisme (stofwisseling), vooral op je lichaamsgevoeligheid voor insuline. Je stofwisseling is in feite een reeks ingewikkelde biochemische processen waarmee je lichaam voedsel en drinken omzet in energie. Door regelmatig te wandelen zorg je ervoor dat je lichaam effectiever met insuline omgaat, waardoor je bloedsuikerspiegel stabiel blijft en je minder risico loopt op stofwisselingsziekten, zoals diabetes type 2.



SPIJSVERTERING

en darmgezondheid

Vroeger was een 'dagelijks ommetje' vooral iets wat de hogere klasse deed om de gezondheid op peil te houden. Het stond bekend als een activiteit die een positief effect had op de spijsvertering. En dat klopt ook: met wandelen zet je niet alleen allerlei spieren, maar ook je spijsvertering aan het werk.

Een wandeling na het eten – vooral na een zware maaltijd waardoor je je loom en opgeblazen voelt – kan wonderen doen voor je spijsvertering. Het helpt om het voedsel sneller van je maag naar je darmen te verplaatsen, waardoor je minder kans loopt op klachten als indigestie, brandend maagzuur, winderigheid, constipatie en een opgeblazen gevoel.

Daar komt nog bij dat onze darmflora een thuis biedt aan miljarden microben: bacteriën die in ons spijsverteringsstelsel leven. Hoe gevarieerder die bacteriën zijn, hoe beter dat is voor het immuunsysteem, onze hersenen, hartgezondheid, opname van voedingsstoffen en onze spijsvertering. Wandelen bevordert de diversiteit van al die gezonde darmbacteriën.



VITAMINE D: ZONLICHT TANKEN

Een bijkomend voordeel van al dat wandelen in de buitenlucht is dat je meer blootgesteld wordt aan zonnestralen, waardoor je lichaam meer vitamine D aanmaakt. Zodra er zonlicht op je huid valt, zet je lichaam dit licht om in vitamine D. In de wintermaanden, wanneer de dagen korter zijn en de zon zich minder laat zien, loop je sneller een tekort aan die vitamine op. Daarom wordt soms aangeraden om in de winter een vitamine D-supplement te nemen. In de zomer is dat meestal niet nodig: zo'n 20 minuten buiten in het zonlicht is vaak al genoeg om je vitamine D-niveau op peil te houden.

Vitamine D is belangrijk om...

- calcium en fosfor in je lichaam te reguleren
- je botten en tanden sterk en gezond te houden
- spierpijn en -zwakte te verminderen
- je immuunsysteem te versterken, dat je beschermt tegen infecties en ziekten
- je stemming te reguleren en je kans op depressieve klachten te verkleinen
- haaruitval te helpen voorkomen