



Foto: Getty Images

Wie een lang en gezond leven ambieert, trekt maar best regelmatig een sporttenu aan. Volgens een nieuwe studie kan een sedentaire levensstijl een (nog) zwaardere impact hebben op uw gezondheid dan roken, diabetes of een hoge bloeddruk.

Niet of nauwelijks bewegen is een grotere risicofactor voor uw gezondheid dan roken, diabetes of een hoge bloeddruk. Tot die 'verrassende' conclusie kwamen althans Amerikaanse onderzoekers van de Cleveland Clinic, wiens rapport werd gepubliceerd in [JAMA Network Open](#).

Voor de studie analyseerden de onderzoekers data en medische rapporten van 122.007 patiënten die tussen 1 januari 1991 en 31 december 2014 een conditietest hebben afgelegd op een loopband. Daarbij werden zowel hartritme, bloeddruk als uithouding gemonitord.

De participanten (de gemiddelde leeftijd was 53,4 jaar) werden op basis van hun resultaten onderverdeeld in vier groepen: laag, ondergemiddeld, bovengemiddeld en elite. Tijdens de opvolgingsperiode (die bedroeg gemiddeld 8,4 jaar) stierven bijna 14.000 van de participanten.

Op basis van de resultaten durven de onderzoekers concluderen dat wie een belabberde conditie heeft, meer kans heeft om vroegtijdig te sterven. Zelfs meer dan rokers, mensen met een hoge bloeddruk of diabetes.

Op voorschrift

Wat de studie zo uniek maakt, buiten het hoge aantal participanten, is dat onderzoekers niet moesten vertrouwen op hoe patiënten hun fitheid zelf inschatten. 'De patiënten moesten ons niet vertellen hoeveel ze bewegen. Wij konden aan de hand van test objectief meten hoe het is gesteld met hun conditie', vertelt cardioloog Wael Jaber, die het onderzoek leidde, aan CNN.

Een onderzoek dat terugblikte op data om correlaties aan te tonen, heeft ook een belangrijk gebrek. Zo mogen we er vaak van uitgaan dat wie goed presteert op de loopband vaak al een gezonde levensstijl aanhoudt, en omgekeerd.

Maar volgens Jaber toont het onderzoek duidelijk aan dat een goede fysiek leidt tot een langer leven. En waar onderzoekers voorheen meenden dat er een plafond zit op hoeveel beweging (extreme sporters zouden net een hoger risico lopen op vroegtijdig overlijden), wordt dat door dit onderzoek weerlegd. Een slechte conditie moet volgens Jaber dan ook op dezelfde manier worden behandeld als eender welke ziekte: 'Dokters moeten voorschriften geven voor meer beweging.'

Het goede nieuws: het is nooit te laat om te beginnen sporten. De gezondheidsvoordelen van meer bewegen werden opgemerkt in alle leeftijdscategorieën, en bij zowel mannen als vrouwen.