

1. Lekker wandelen

In Volendam zie je na de avondmaaltijd (bijna) heel Volendam wandelen. Vriendinnen stappen stevig door, een echtpaar doet aan nordic walking en een bejaard stel wandelt rustig aan. Wist je dat wandelen heel gezond is? Het is geen last voor je gewrichten en het is goed voor je spijsvertering. Je verbrandt gemiddeld zo'n 350 calorieën per uur met wandelen. Maak niet de fout om thuis te komen en jezelf te verwennen met een lekkere luxe koek bij een kopje thee. Een luxe koek (denk aan een kano, kokosmakroon, gevulde koek) zit al snel op zo'n 180 calorieën. Doe je aan de lijn, dan is het beter om een stukje fruit te nemen of een "karig" koekje zoals een speculaasje, volkoren koekje of een biskwietje. Deze koekjes bevatten gemiddeld zo'n 75 calorieën per stuk. (Sonja Bakker magazine jan/febr 2009)

2. (snel) wandelen verbetert de hersenfunctie

Mensen die driemaal per week 45 minuten aan (snel) wandelen doen

- tempo 5 kilometer per uur

- vertragen niet alleen de vermindering van hun waarnemende functies.

Ze keren, volgens een zeer recente Amerikaanse studie, ook het verouderingsproces van de hersenen om.

Wetenschappers lieten een groep oudere volwassenen (leeftijdscategorie 60 tot 75 jaar) gedurende zes maanden driemaal per week aan snelwandelen doen. Iedere sessie duurde 45 minuten. Een placebogroep deed gedurende dezelfde periode aan gewichtheffen en yoga.

Na een half jaar bleek dat de wandelaars niet alleen hun fysieke conditie hadden verbeterd, maar tevens al hun waarnemende functies. Hun geheugen en concentratievermogen was duidelijk sterker geworden dan bij de groep mensen die de spierversterkende oefeningen hadden gedaan.

De reden waarom dit zo is lijkt eenvoudig. Bij snelwandelen komt er veel meer zuurstof in de hersenen dan bij gewichtheffen en yoga. Toch is er een opmerking. De wandelingen moeten wel kunnen gebeuren in relatief onvervuilde lucht. Een bos, park of de zee zijn de uitverkoren gebieden om via fysieke inspanningen je hersenfunctie tot op zeer hoge leeftijd optimaal te houden.

REFERENTIES:

Erickson KI, Kramer AF. Aerobic exercise effects on cognitive and neural plasticity in older adults, Br J Sports Med 2008 Oct 16

Faché Walter OM. Ontspoord hersenmetabolisme in balans brengen. Publi Media. Monografie nr. 64 (2006)