

Onderbouwing van het belang van Combinatiefuncties

Bewegen in relatie tot gezondheid

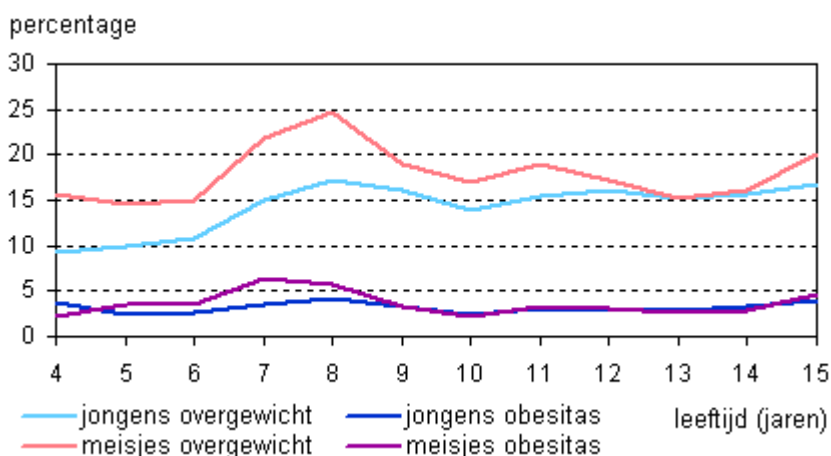
*Door Maarten Stiggelbout,
gezondheidsinstituut NIGZ / Stichting Woerden Actief*

Te weinig beweging is een van de belangrijkste risicofactoren voor te vroeg overlijden van mensen aan hart- en vaatziekten en tal van andere aandoeningen. Het RIVM (Rijksinstituut voor volksgezondheid en milieu) stelt vast dat 6 procent van de sterfgevallen komt door onvoldoende lichaamsbeweging. Daarnaast hebben mensen veel zorg nodig vanwege ongezond gedrag, overgewicht en hoge bloeddruk. De medische kosten liggen tussen de 5 en 9 procent van de totale uitgaven aan gezondheidszorg. Dat komt overeen met 2,8 à 5,1 miljard euro (VWS, 2005). Wanneer we dit extrapoleren naar de gemeente Woerden (berekening: $50.0000/16.500.000 * 2,8-5,1$) kunnen de lokale kosten worden geschat op 8,5 – 15,5 miljoen euro.

Lichamelijke activiteit heeft een positieve invloed op het voorkomen van diverse aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, diabetes mellitus type 2, overgewicht en diverse vormen van kanker. Tevens heeft het invloed op risicofactoren voor diverse aandoeningen zoals cholesterol, vetpercentage,

De snelle ontwikkeling van overgewicht en obesitas vormt zowel op wereldschaal als in Nederland een toenemende bedreiging van de volksgezondheid.

Bij kinderen en jongeren is er vaak al sprake van overgewicht. In de periode 2002-2004 had van de 4- tot 16-jarigen gemiddeld 13,5% van de jongens en 16,7% van meisjes overgewicht. Het percentage jongens met ernstig overgewicht was gemiddeld 2,9% en voor meisjes was dit 3,3% ([Van den Hurk et al., 2006](#)).



De maatschappelijke gevolgen van met name obesitas worden in steeds meer sectoren merkbaar, denk alleen al aan verminderde productiviteit, uitval en verzuim. Overgewicht leidt vaak na verloop van tijd tot obesitas, een chronische ziekte waar je bijna niet meer vanaf komt als je deze eenmaal hebt. Preventie van (verdere) gewichtstoename is dan eigenlijk de enige remedie. De groei van overgewicht en obesitas onder kinderen is bijzonder verontrustend. Ook groepen met een lage sociaaleconomische status en bepaalde groepen allochtonen vertonen relatief veel overgewicht. De overheid zet stevig in op extra maatregelen voor kinderen en hun ouders. Dat heeft verschillende achtergronden. Allereerst zijn kinderen gevoeliger voor de gevolgen van obesitas. Verder zijn ze zelf nog niet verantwoordelijk voor hun leefstijl. En effectieve preventie van overgewicht is op jonge leeftijd goed mogelijk, waarbij de effecten ook op latere leeftijd nog doorwerken (Nota Overgewicht, 2009).