

Die 10.000 stappen per dag... Klopt dat getal nou echt?

Er wordt vaak geroepen dat je dagelijks minimaal 10.000 stappen moet doen om gezond bezig te zijn. Maar waar komt deze richtlijn eigenlijk vandaan? En is het echt nodig om zoveel stappen per dag te doen, of ben je met minder stappen ook al goed bezig?

Wij vroegen het aan Noor Willemsen, specialist Fit & Gezond bij *Kenniscentrum Sport & Bewegen*.

Waar komt deze richtlijn van 10.000 stappen vandaan?

“Dit uitgangspunt is eigenlijk ontstaan tijdens een onderzoek in Japan in 1965. De onderzoekers wilden weten wat nu nodig was om mensen gezond te laten bewegen. Maar als je goed kijkt naar dat onderzoek is het niet helemaal duidelijk of je ook daadwerkelijk 10.000 stappen moet doen om gezond bezig te zijn. De kans is groot dat dit gewoon een makkelijk te onthouden ezelsbruggetje was.”

Maar klopt het wel dat je 10.000 stappen per dag moet doen om gezond bezig te zijn?

‘Tuurlijk is het hartstikke goed als je 10.000 stappen per dag zet, je bent dan zeker gezond bezig. Toch houdt *Kenniscentrum Sport & Bewegen* de *beweegrichtlijn* aan die is ontwikkeld door de *Gezondheidsraad*. Wij adviseren volwassenen om minimaal 150 minuten per week matig intensief te bewegen. Als je matig intensief beweegt, versnellen hartslag en ademhaling (dat gebeurt bijvoorbeeld al als je flink doorwandelt). Daarnaast adviseren wij ook om twee keer in de week bot- en spierversterkende oefeningen te doen, waarmee je je lichaam dus belast met je eigen gewicht. Iets wat je bijvoorbeeld doet tijdens traplopen en springen.”

Dus jullie zouden niet zozeer een bepaalde hoeveelheid stappen per dag adviseren?

“De Gezondheidsraad en de **Wereldgezondheidsorganisatie** (WHO) koppelen expres geen stappen aan hun richtlijnen, omdat je natuurlijk ook op andere manieren aan voldoende beweging kunt komen. Als jij bijvoorbeeld een uur hebt gefietst, maakt het echt niet uit dat je verder geen stappen hebt gedaan. Daarnaast is het zo dat Nederlanders gemiddeld zo'n 4000 tot 6000 stappen per dag zetten.”

“Als we kijken vanuit gedragsperspectief, dan kunnen die 10.000 stappen per dag als heel veel aanvoelen en juist een afschrikkende effect hebben. Dat je er al snel mee stopt, omdat je denkt ‘ik ga dit toch niet halen.’ Dan kun je jezelf nog beter 5000 stappen per dag als doel stellen en dat wél halen, dan dat het helemaal niet lukt omdat je de lat te hoog legt. Daarom is de kern van de boodschap van de beweegrichtlijnen ook: ‘Bewegen is goed, méér bewegen is beter.’ Elke extra stap die jij zet, levert gezondheidswinst op.”

Volgens Willemsen blijkt uit onderzoek dat de gezondheidswinst ook groter is als je bijvoorbeeld van 2000 stappen per dag naar 5000 stappen gaat, dan wanneer je al 8.000 stappen per dag doet en naar 10.000 stappen gaat. “De eerste stapjes maken dus een heel groot verschil.”

Je kunt natuurlijk de hele dag stilzitten maar in de avond een lange wandeling maken óf je beweging verspreiden over de hele dag, is het ene beter dan het andere?

“In beide situaties beweeg je, dus dat is goed. Maar de beweegrichtlijnen geven wel aan dat het heel belangrijk is om veel stilzitten te voorkomen. Het is beter om het stilzitten af en toe te onderbreken. Daarom is onze boodschap ook, ‘breng beweging in je dag’. En dat kun je inderdaad doen door bijvoorbeeld meerdere kleine **wandelingen** per dag te doen of door bijvoorbeeld tijdens een belafsprake te gaan staan en een paar squats te doen.”

Kun je eigenlijk afvallen als je 10.000 stappen per dag doet?

“Het is lastig om daar een eenduidig antwoord op te geven, omdat het natuurlijk heel erg samenhangt met je voedingspatroon en je algehele leefstijl. Ik zou zeggen dat als je merkt dat je nu met de hoeveelheid stappen die je doet op hetzelfde gewicht blijft, je een balans hebt tussen beweging en inname (voeding). Als

je dan dus het aantal stappen dat je normaal gesproken doet verhoogt, dan verschuift die balans en zal je afvallen.”

Bron: Kenniscentrum Sport & Bewegen.

DOOR ERANDI GODINEZ voor Libelle