



Running therapie

Drenthe

Nieuwsbrief

Januari 2011

Jaargang 2, Nr. 1

Running Therapie Drenthe wenst u een sportief 2011!



Running Therapie Drenthe
Zwienhemsdijk 2
9464 TG Eexterzandvoort
T: 0651268265



Hollen tegen alcohol - Lopen verjaagt dranklust

Alcoholmisbruik verstoort ons 24-uursritme. Dat vergroot de kans op alcoholverslaving. Lopen kan deze vicieuze cirkel doorbreken.

Alcoholmisbruik - het verlangen naar en onmatig consumeren van alcoholische dranken, en niet goed kunnen functioneren zonder drank - gaat gepaard met een verstoring van ons 24-uursritme. Dit wordt gestuurd door de suprachiasmatische nucleus, een gecompliceerde klok in het brein. 'Bij alcoholmisbruik raakt dit centrum uit balans', zegt biochemicus David Glass van de Kent State University. 'Onze slaap-waakcyclus raakt in de war, we gaan op rare tijden eten en ontwikkelen aandoeningen als hoge bloeddruk, suikerziekte en verhoogd cholesterol. Omgekeerd

werkt een verstoring van het slaap-waakritme - bijvoorbeeld als gevolg van ploegendienst - alcoholisme in de hand.' Chronisch alcoholmisbruik en een verstoorte biologische klok versterken elkaar en kunnen een verwoestend effect hebben op de lichamelijke en de geestelijke gezondheid.

Proefdieronderzoek suggereert dat hardlopen deze neerwaartse spiraal kan doorbreken. Glass: 'Als je het 24-uursritme van hamsters verstoort door 's nachts het licht aan te houden, nemen ze net als mensen spontaan steeds meer alcohol tot zich. De verslaving verdwijnt als je de 24-uurs licht-donkercyclus normaliseert. Hetzelfde effect bereik je echter ook door de ploegdiensthamsters de mogelijkheid te geven om te rennen.

Rennende hamsters hebben geen belangstelling voor drank, of hun dag-nachtritme nu verstoord is of niet.'

Glass heeft sterke aanwijzingen dat alcohol en hardlopen een overlappende invloed hebben op de beloningscentra in het brein. 'Zowel drinken als lopen stimuleert de dopamine productie en leidt tot een goed gevoel. Wanneer de biologische klok verkeerd loopt, heb je een krachtiger stimulus nodig om datzelfde goede gevoel te krijgen. Dit soort fysiologische mechanismen zijn tamelijk basaal. Alles duidt erop dat hardlopen ook voor mensen een effectieve manier is om alcoholverslavingen de baas te worden.'



Hoe beïnvloedt lopen mijn cholesterolniveau?

Duursporten als hardlopen, fietsen of zwemmen en een uitgebalanceerd dieet kunnen helpen de opbouw van het slechte LDL-cholesterol tegen te gaan.

Een cholesterol lager dan vijf mmol per liter wordt door de Nederlands hartstichting als gezond beschouwd. Als je boven de zes mmol per liter zit, zal je arts misschien aandringen op een meting van je slechte LDL- en je goed HDL-gehalte.

HDL, oftewel high density lipoproteïne, helpt bij het transporteren van overtollig cholesterol vanuit de aderen naar de lever, waar het verwerkt en uitgescheiden wordt. Daarom wordt het 'goed cholesterol' genomed.

LDL, oftewel low density lipoproteïne, kan zich ophopen in de bloedbaan. Daar kan het zich tegen de vaatwanden afzetten en een plaque vormen waardoor vaatvernauwing ontstaat. Dit proces wordt arteriosclerose genoemd en krijgt vaak de verwarrende vertaling aderverkalking. Uiteindelijk kan een bloedvat geblokkeerd raken, met een beroerte of hartaanval tot gevolg.

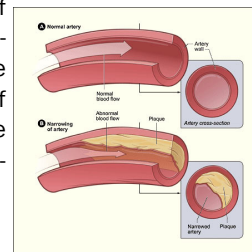
Als je een hoog cholesterolgehalte hebt, word je door je huisarts vaak aangemoedigd om te

gaan sporten, liefst een duursport als hardlopen, fietsen of zwemmen. Er zijn twee manieren om het cholesterolniveau middels trainen naar beneden te brengen:

1. *Regelmatige fysieke inspanning verhoogt je HDL-gehalte.*
2. *Training kan de hoeveelheid trichlyceriden in je bloed terugbrengen*

Trichlyceriden zijn vetten die worden geassocieerd met een verhoogde kans op hart- en vaatziekten en diabetes. Ze worden vaak aangetroffen bij mensen met een hoog cholesterolgehalte. Je moet wekenlang trainen voordat je een positieve verandering in je cholesterolniveau kunt meten.

Er is geen specifieke training waarmee je een sneller resultaat kunt boeken. Over het algemeen geldt: hoe zwaarder de inspanning, des te sneller een positief effect wordt waargenomen. Maar als je een tijdlang inactief bent geweest, moet je vooral niet te rigoreus van start gaan.



"Hoe meer chocolade de mannen en vrouwen aten, hoe slechter hun humeur"

Stoppen met roken voor iedereen vergoed

Den Haag - Profesionele hulp bij het stoppen met roken wordt per 1 januari 2011 via het basispakket voor zorgverzekeringen voor iedere Nederlander vergoed.

Antirookorganisatie STIVORO is hierover samen met KWF Kankerbestrijding een campagne over begonnen.

Als mensen hulp zoeken bij hun stoppogingen, moesten ze die tot nog toe zelf betalen.

Zorgverzekeraars kunnen zelf bepalen welke hulpprogramma's ze hun klanten bieden.



Volgens deskundigen is de stop kans drie tot vier keer groter als de rokers gebruikmaken van een combinatie van hulpmiddelen. De zorgverzekeraars kunnen de rokers hierbij adviseren.

De overheid hoopt dat meer rokers stoppogingen ondernemen, als de drempel zo laag mogelijk is.

Wat is de Body Mass Index precies?

De Body Mass Index is een veel gebruikte rekenformule om te bepalen of iemand wel of niet kampt met overgewicht. De rekenformule kijkt naar de relatie tussen gewicht en lengte en gaat op voor zowel mannen als vrouwen. Iedereen met een BMI boven de 25 heeft volgens deze formule te kampen met overgewicht. Het probleem met deze methode is dat niet gekeken wordt naar spiermassa. Topfitte

atleten kunnen een BMI hebben die duidt op overgewicht, terwijl veel minder fitte mensen—met minder spiermassa—in de veilige zone zitten. En: niet alle vet is even gevaarlijk. Mensen met veel buikvet hebben vaker last van een hoge bloeddruk, diabetes of hartproblemen dan mensen met dezelfde hoeveelheid vet rond hun heupen of benen.