



### Running Therapie Drenthe Wenst iedereen een voorspoedig 2012!



Wij wensen iedereen een gezond, gelukkig, maar bovenal een sportief 2012 toe! Ook in 2012 zal Running Therapie Drenthe zich blijven ontwikkelen en zullen wij jullie op de hoogte houden via deze nieuwsbrief.

#### 'Nederlanders behoorlijk gelukkig'

**AMSTERDAM - Nederlanders blijken behoorlijk tevreden met hun leven. Gemiddeld geven ze zichzelf een 7,4 voor geluk.**

Reizen met het openbaar vervoer, stofzuigen en de administratie maakt Nederlanders minder gelukkig. Maar ook deze activiteiten scoren nog een voldoende. Dat blijkt uit een onderzoek dat in opdracht van Sanoma Media is uitgevoerd door Insites Consulting. Er werden 3000 Nederlanders tussen 18 en 65 jaar ondervraagd.



Het meest gelukkig zijn Nederlanders met een hoog inkomen (8,0), gevolgd door Nederlanders met een partner (7,6), jonge mensen, ochtendmensen, mensen met kinderen en mensen die op het platteland leven (7,5).

#### Positief

Nederlanders staan bekend als klagers, maar in de praktijk valt dat dus mee. 'Ik sta positief in het leven' geeft 77 procent van de ondervraagden aan.

De hele dag is er geen enkele bezigheid die net-to meer negatieve dan positieve emoties oplevert. Reizen met het openbaar vervoer scoort met een 6,2 het laagste rapportcijfer. Ook niet echt blij wordt men van stofzuigen, administratie doen, tanden poetsen, de was doen, vaatwasser in- en uitruimen, studeren, opstaan, schoonmaken en aankleden. Maar dit alles scoort nog altijd wel een voldoende.

#### Gelukkige momenten

Het hoogst gewaardeerde moment van de dag (8,4) is wanneer de kinderen 's avonds naar bed worden gebracht. De meest positieve momenten blijken de sociale momenten, met het gezin, familie, vrienden en/of partner. Daarnaast scoren activiteiten als 'tijdschriften lezen, avondeten, inrichten van het huis en wandelen' hoog qua positieve emoties.

#### Werkdag

Het minst gelukkig voelen we ons tijdens het tweede deel van de werkdag, in de middag. Dan komen meer negatieve emoties op, zoals boosheid en stress.

Running Therapie Drenthe  
Zwienhemsdijk 2  
9464 TG Eexterzandvoort  
T: 0651268265



### 'Extra ijzer kan trombose voorkomen'

**BAARN - Extra ijzer kan trombose en andere levensbedreigende bloedproppen voorkomen. Dit blijkt uit onderzoek van Imperial College London.**

Bij trombose worden bloedstolsels gevormd in de aderen. Deze proppen vormen zich vaak in de benen, waardoor het been opzwelt en pijnlijk wordt. Als de prop loslaat, kan deze met fatale gevolgen in de longen terechtkomen. Onderzoekers van Imperial College London bestudeerden 609 mensen met de ziekte van Rendu-Osler-Weber.

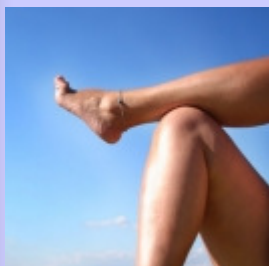
Zij hebben een verhoogd risico op bloedstolsels, maar dit risico verdween als ze ijzersupplementen gebruikten. Veel patiënten hadden een laag ijzergehalte als gevolg van bloedingen, een symptoom van de ziekte.

### Bloedstolsels

"Bij mensen met de ziekte van Rendu-Osler-Weber is een laag ijzergehalte in het bloed een risicofactor voor bloedstolsels die mogelijk behandeld kan worden." "Er zijn kleinere onderzoeken gedaan bij gezonde mensen die deze bevinding ondersteunen, maar er is meer onderzoek nodig", aldus hoofdonderzoeker Claire Shovlin.

### Stolling

Een laag ijzergehalte heeft een verband met een hoger niveau van stollingsfactor VIII in het bloed. Ook dit is een risicofactor voor bloedstolsels. Mogelijk is makkelijke stolling na ijzerverlies een evolutionaire truc om te overleven. "Het kan een voordeel zijn als je bloed beter stolt als je een laag ijzergehalte hebt, om verder bloedverlies te voorkomen", licht Shovlin toe.



### Mediterraan dieet zorgt voor langere levensduur

**BAARN - Het is weer eens bewezen: met een mediterraan dieet leef je langer. Veel groenten en vis en weinig dierlijke producten leiden tot een betere gezondheid.**

Onderzoekers van de Universiteit van Gothenburg hebben de effecten van het dieet bekeken bij oudere mensen in Zweden. Hiervoor hebben zij gebruik gemaakt van de H70-studie. Deze studie loopt al meer dan 40 jaar en er zijn al duizenden 70-jarige bij betrokken geweest.

Uit de resultaten bleek dat de senioren die mediterraan eten een 20 procent grotere kans hebben op een langer leven. "Dit betekent in de praktijk dat mensen die een mediterraan dieet volgen ongeveer twee jaar langer leven dan zij die dat niet doen.", stelt onderzoeker Gianluca Tognon.

### Vervolgstudies

De resultaten ondersteunen drie vervolgstudies waarvan de resultaten nog niet gepubliceerd zijn. Deze studies toonden de gezondheidseffecten van een mediterraan dieet bij mensen in Denemarken, bij mensen in Noord Zweden en bij kinderen. "Hieruit kunnen we concluderen dat er geen twijfel mogelijk is over de gezondheidsvoordelen van het mediterrane dieet, zowel bij ouderen als jongeren.", aldus Tognon.

### 'Minder frisdrank door calorie-informatie'

**BAARN - Als frisdrankverpakkingen het aantal calorieën vermelden, kiezen tieners liever voor een flesje water dan voor cola. Dit blijkt uit onderzoek van Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health.**

De onderzoekers hingen drie verschillende posters op in winkels vlakbij scholen. Op de eerste versie stond het aantal calorieën dat in de frisdrank zit, 250 kcal.

Op de tweede posters stond het percentage van de dagelijkse energiebehoefte, namelijk 10 procent. De derde vermeldde dat je vijftig minuten zou moeten rennen om de calorieën uit het drankje te verbranden.

De aankoop van frisdrank daalde met ongeveer veertig procent na het ophangen van de posters. De posters waarop stond dat je vijftig

minuten moet rennen ter compensatie van een flesje frisdrank had het meeste effect. Deze reduceerde het aantal aankopen met vijftig procent. De aanschaf van alternatieven met minder calorieën steeg juist.

"Tieners zijn sneller geneigd om een gezonde keuze te maken als ze informatie over het aantal calorieën zien. Zeker als de informatie makkelijk te begrijpen is, zoals weergegeven hoeveel beweging er nodig is om het aantal calorieën te verbranden. De meeste consumenten onderschatten hoeveel calorieën er in frisdrank zitten.", aldus Sara Bleich.

