

Wist u dat.....?

De Gelderlander woensdag 3 oktober 2012



Sporten is goed voor lijf en geest bij jongeren

'Mens sana in corpore sano', ofwel 'een gezonde geest in een gezond lichaam' zeiden de Romeinen al. Nederlands onderzoek bevestigt dit bij jongeren. Sport beoefenen gaat gepaard met een lagere kans op psychische problemen (angst, depressie, etc). Een positiever zelfbeeld en meer sociale contacten door sporten spelen daarbij een rol.

➔ <http://bit.ly/Utp1xP>

De Gelderlander vrijdag 12 oktober 2012



Veel zitten is slecht voor nieren

Een zittend leven is niet alleen slecht voor hart en bloedvaten. Ook je nieren lijden er onder. Dat blijkt uit Brits onderzoek onder ruim 6.000 personen. Met name bij vrouwen blijkt veel uren (meer dan 8) zitten per dag samen te gaan met 30 procent meer gevallen van nierziekte. Dagelijks een half uur bewegen, vermindert de kans op chronische nierziekte.

➔ <http://bit.ly/PN8HqW>

De Gelderlander vrijdag 7 december 2012



Matig intensief sporten scherpt het geheugen

Sporten is goed voor je geheugen. Zes minuten matig intensief sporten, bijvoorbeeld op de hometrainer, verbetert bij 50-plussers de werking van het geheugen. Waarschijnlijk is het vrijkomen van adrenaline tijdens de inspanning hiervoor verantwoordelijk. Even sporten verbetert ook bij mensen met lichte geheugenproblemen het geheugen.

➔ <http://bit.ly/Uc3tXG>

De Gelderlander vrijdag 9 november 2012



Jeugdig overgewicht leidt later tot nierfalen

Wie als kind overgewicht heeft of zelfs obees is (last heeft van ernstig overgewicht) loopt rond het 40e levensjaar een drie- tot zevenmaal verhoogde kans nierfalen te ontwikkelen. De nieren werken dan zo slecht dat dialyse of een niertransplantatie nodig is. Dit blijkt uit gegevens van meer dan een miljoen Israëli.

➔ <http://bit.ly/SqWRXw>