11 Dans-sport en gezondheid

11.1 Dansen is gezond

Mensen die aan square dancing doen, sterven tien jaar later dan anderen.
Het is de combinatie van sociaal contact en sport die het hem doet.
Daarnaast zorgt het voor meer bloedvaten in de hersenen, die ook in verband staan met een lang leven.
Wandel, fiets of dans om kanker te voorkomen.

Meer en vaker stevig wandelen, fietsen, zwemmen, dansen, tuinieren of stofzuigen zou elk jaar duizenden gevallen van borst- en darmkanker kunnen voorkomen. 45 minuten per dag bewegen bestrijdt borstkanker, voor darmkanker volstaan 30 minuten per dag en dit vijf dagen per week. Dat zegt World Lanceer Onderzoek Fundi.
In het Verenigd Koninkrijk alleen al zou dat 5.500 gevallen van borstkanker en 4.600 gevallen van darmkanker voorkomen. Of je de beweging opsplitst in kleine brokken of opdoet in één keer doet er niet toe, dat je voldoende beweegt is wat telt.

De sleutel: vet
Regelmatig bewegen helpt om een gezonder gewicht te krijgen, wat helpt om kanker tegen te gaan. Lichaamsvetten produceren hormonen die kanker stimuleren, en maken dat dikkere mannen en vrouwen kwetsbaarder zijn voor de ontwikkeling van kanker.

Plastische chirurgie
Overgewicht is een plaag in deze samenleving, met zware gevolgen voor de gezondheid. Operaties om gewicht te verliezen zitten dan ook enorm in de lift. Maar specialisten vinden dit een kwalijke evolutie. ‘De plastisch chirurgen doen niet voldoende moeite om mensen aan te zetten tot levensstijlveranderingen voor ze de operatie uitvoeren.’

‘Je hoeft geen atleet te zijn om gezond te zijn. Een half uurtje per dag bewegen, kleine veranderingen in je leven en voedingsstijl, dat volstaat al om de kans op kanker te reduceren’, klinkt het. Al vindt bijna de helft van de mensen dat ze het 'te druk' hebben voor sport. (dep)
(Hl 28/10/10)