

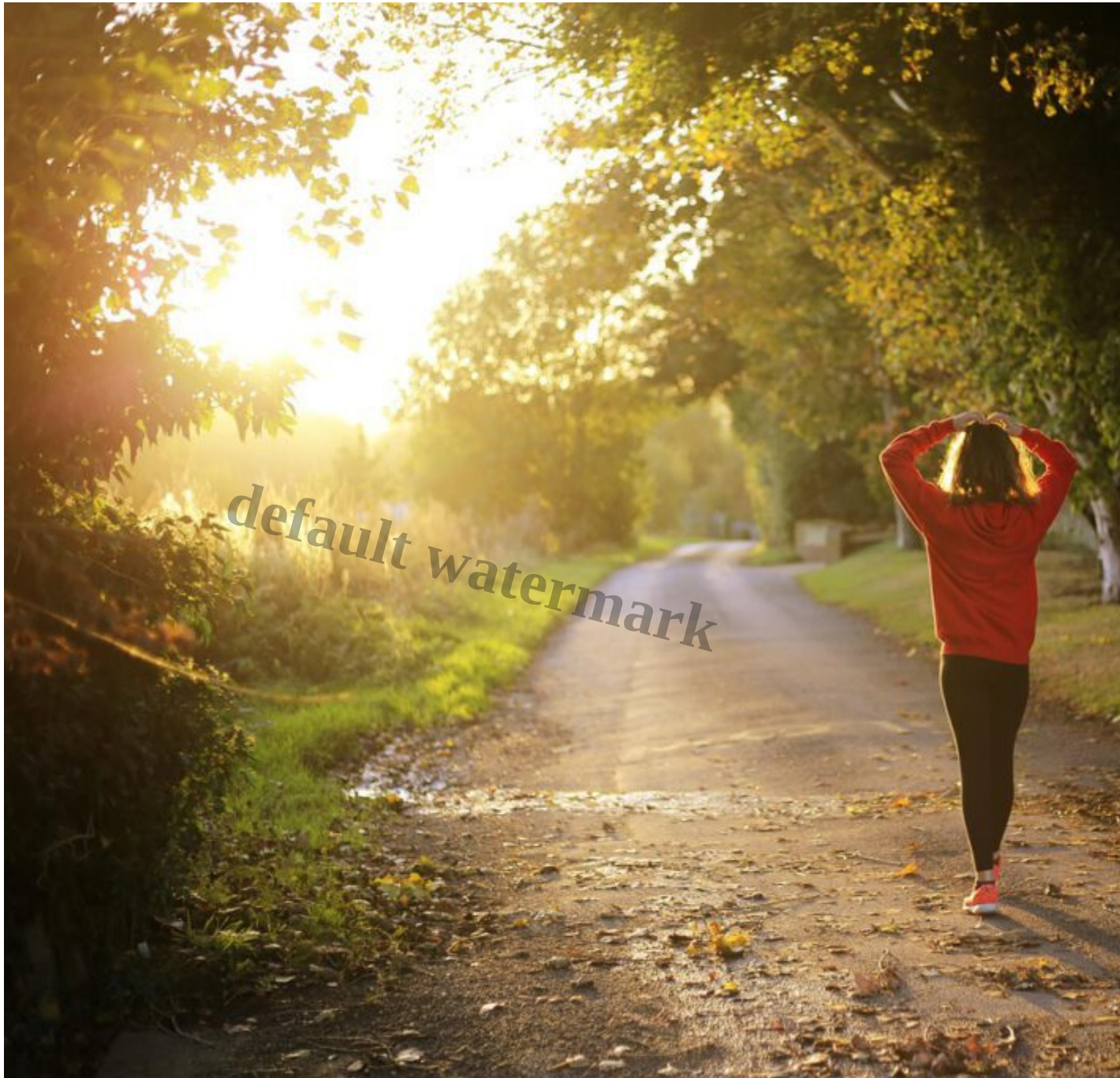


Hoeveel stappen vandaag?

Beschrijving

Heeft u een smartwatch of stappenteller en houdt u in de gaten hoeveel stappen u nog moet maken om het dagelijkse doel te halen? Nog geen tienduizend? Dan snel nog even een blokje om. Dit komt je waarschijnlijk wel bekend voor. Maar die tienduizend stappen zijn niet heilig, blijkt uit onderzoek van het Radboud UMC.

Minder stappen geven namelijk evenveel gezondheidswinst, ten minste wat betreft de kans op vroegtijdig overlijden en hart- en vaatziekten. Dat betekent echter niet dat we minder moeten gaan bewegen, stellen de onderzoekers.



Maat en getal

De wetenschappers analyseerden gegevens uit twaalf internationale studies met in totaal ruim 110.000 deelnemers. Daaruit blijkt dat de kans op vroegtijdig overlijden vanaf zo'n 8800 stappen per dag niet verder afneemt. Voor hart- en vaatziekten is dit al bij ruim 7100 stappen het geval. *Die tienduizend stappen zijn in de jaren '60 van de vorige eeuw uit Japan overgewaaid*, aldus hoofdonderzoeker Niels Stens. *De tienduizendstappenmeter is namelijk de letterlijke vertaling van de eerste commerciële stappenteller uit die tijd. Dat getal is sindsdien een eigen leven gaan leiden, maar is niet gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek.*

De resultaten van de Nijmeegse studie sluiten aan bij recent buitenlands onderzoek. Dat laat ook zien dat maximale gezondheidswinst al met minder dan tienduizend stappen bereikt wordt. *“Maar wij geven voor het eerst concrete getallen”, vertelt Stens. “Zo vinden we al meetbare gezondheidsvoordelen vanaf zo’n 2500 stappen per dag. En we tonen aan dat elke vijfhonderd stappen daarbovenop aantoonbare gezondheids-winst met zich meebrengen. Dat is goed nieuws, want bijna negenduizend stappen per dag zetten is niet voor iedereen haalbaar.”*

Uit het onderzoek komen geen verschillen tussen mannen en vrouwen naar voren, terwijl de wandelsnelheid wel uitmaakt. Sneller lopen is beter, ongeacht het totaal aantal stappen per dag. Hoe je de stappen meet is dan weer niet van belang. Of je nu een smartwatch of stappenteller om de pols draagt, of een smartphone in je broekzak hebt: de resultaten zijn gelijk. Daardoor kan een hele grote groep mensen nauwkeurig stappen tellen.

Beweegnorm

Dus we moeten stoppen met wandelen na zo’n negenduizend stappen? *“Nee hoor”, zegt onderzoeksleider Thijs Eijssvogels. “Meer is sowieso niet slechter. Verder hebben we in onze studie alleen de invloed op sterfte en hart- en vaatziekten onderzocht. Wandelen, of bewegen in het algemeen, geeft veel meer voordelen. Denk daarbij bijvoorbeeld aan betere slaapkwaliteit en mentale gezondheid. En het is ook gewoon leuk!”*

“Ons onderzoek geeft mensen concrete en makkelijk meetbare doelen”, vervolgt Eijssvogels. “De Nederlandse Norm Gezond Bewegen zegt: honderdvijftig minuten matig intensief bewegen per week. Maar matig intensief is geen eenduidig begrip. Daarom is het voor veel mensen onduidelijk of ze aan de beweegnorm voldoen. Stappen tellen is veel makkelijker, zeker omdat bijna iedereen een smartphone of smartwatch heeft. Daarom zou het wat mij betreft een nuttige aanvulling zijn op de norm.”

Samenvattend

- meetbare gezondheidsvoordelen vanaf 2500 stappen per dag, daarna per 500 meer
- optimum bij 7500 bereikt
- geen verschil in aantal stappen voor mannen en vrouwen
- sneller wandelen is beter

Datum aangemaakt

2025/11/08