

Boost je mentale gezondheid met beweging

Zitten de beste antidepressiva in je spieren?

Wie beweegt, voelt zich fysiek beter. Maar beweging is ook een krachtige bondgenoot voor je mentale gezondheid. In hun boek *De beweegreden* bundelen Eline Lievens en Wim Derave overtuigende wetenschappelijke bewijzen. Hun boodschap is helder: het is nooit te laat om meer te bewegen.



liefst beeld waar ze samen op
staan aanleveren



Eline Lievens en Wim Derave, professoren
inspanningsfysiologie en fysiologie aan de UGent

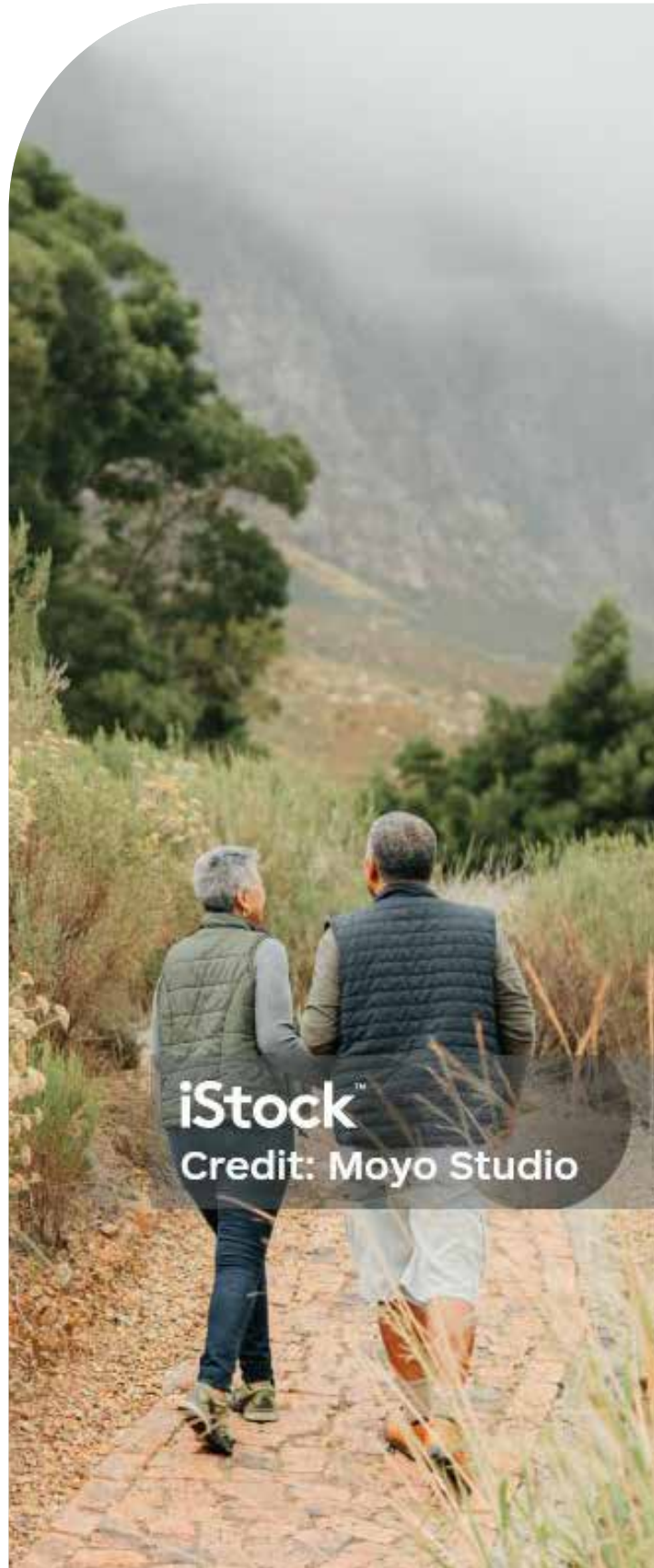
“Als je beweegt, scheiden je
spieren stoffen af met een
antidepressieve werking.”

Stilzitten, een modern fenomeen

Ons lichaam is gebouwd om te bewegen. Onze voorouders legden dagelijks kilometers af, op zoek naar voedsel. Vandaag moeten we nog weinig moeite doen en zitten we urenlang stil. Achter het scherm, in de auto, in de zetel. Dat gebrek aan beweging doet ons geen goed. “Als volwassene ben je best minstens 150 minuten per week actief om je gezondheid te versterken”, zeggen **Eline Lievens** en **Wim Derave**, beiden professor fysiologie aan de UGent. “Volgens de officiële cijfers haalt één op de drie volwassenen wereldwijd die norm niet. En dat cijfer ligt waarschijnlijk nog hoger.” De bewijzen zijn er nochtans: lichaamsbeweging is de sleutel tot een lang leven met meer gezonde jaren. Bewegen verlaagt je risico op heel wat chronische ziektes. Denk aan diabetes, dementie, osteoporose en sommige kankers. Leef je actief, dan heb je ook minder last van psychische problemen zoals depressie en angst.

Inspannen om te ontspannen

Wat maakt bewegen zo krachtig voor je mentaal welzijn? “Als je beweegt, scheiden je spieren zogenaamde myokines af. Dat zijn stoffen die via je bloedbaan andere organen, zoals je hersenen, activeren. Een van die myokines, kynureninezuur, heeft een antidepressieve werking. Er zitten dus letterlijk antidepressiva in je spieren.” Mensen die regelmatig bewegen, hebben ook minder cortisol in hun bloed dan mensen met een inactieve levensstijl. Cortisol is het stresshormoon bij uitstek. Beweging helpt dus om op een productievere manier om te gaan met stress. Daarnaast helpt bewegen om uit je hoofd te komen. “Er gaat minder energie naar je stress-systeem als je beweegt. Je lichaam focust liever op de actie dan op je gepieker. Zo kom je makkelijker uit een negatieve spiraal. Bovendien zien we dat mensen met angst, depressie of burn-out vaak sociaal geïsoleerd zijn. Bewegen trekt je de deur uit. Je ziet mensen, doet nieuwe indrukken op. Ook dat helpt om je mentaal beter te voelen.”



“Gevoelens en gedachten
komen makkelijker los als
je stapt, dan als je op een
stoel zit.”

Elke stap telt

Moet je elke dag in de fitness staan om je mentaal beter te voelen? Helemaal niet. “Het grootste gezondheidsvoordeel zien we bij mensen die van níets naar íets gaan. Ook als je die 150 minuten per week niet haalt, is een korte wandeling beter dan in je zetel te blijven zitten.” Een blokje om, een paar squats bij het afwassen of een dansje in de keuken, elke stap telt. Ook *exercise snacks* – korte, intense beweegmomentjes doorheen de dag – zijn een goed alternatief voor lange zweetsessies. “Voor de ene is de trap nemen al een serieuze inspanning, voor de andere is het pas een prikkel als die de trap oprent. Het gaat erom dat je je lichaam uitdaagt, op jouw niveau.” Geen fan van yoga of gewichtheffen? Geen probleem, zeggen de experts. “Maak beweging een onderdeel van je dagelijkse leven. En kies iets dat je graag doet. Iets dat je ontspant of dat je samen met vrienden kan doen. Of je nu danst, wandelt of wandelvoetbal speelt: als je er plezier aan beleeft, hou je het langer vol. Dan voelt het niet als een verplichting, maar iets waar je zelf voor kiest.”

Geen mirakelmiddel

Bij milde psychische klachten is bewegen een goed idee. Psychologen en psychiaters nemen beweging dan ook steeds vaker op in hun behandelplannen. Sommige therapeuten gaan nog een stap verder en doen wandelsessies met hun cliënten. Gevoelens en gedachten komen nu eenmaal makkelijker los als je stapt, dan als je op een stoel zit. Bij ernstige mentale problemen is actief zijn niet altijd een optie. “We willen niet de indruk wekken dat beweging een mirakeloplossing is”, aldus Eline en Wim. “Bij een zware depressie ben je meestal zo vermoeid en futloos dat je heel moeilijk uit je bed of zetel geraakt, laat staan voor een work-out of wandeling. In dat geval zijn medicatie, therapie of andere vormen van hulp noodzakelijk.” Ook bij long covid, het chronische vermoeidheidssyndroom of na klierkoorts doet bewegen vaak meer kwaad dan goed. Maar verder is de boodschap: té veel rust roest. Van stilzitten word je niet gezonder, en ook zelden gelukkiger.

mentaal welzijn

KOM IN ACTIE MET BEWEGEN OP VERWIJZING

Wil je meer bewegen, maar weet je niet hoe? Met Bewegen op Verwijzing helpt een coach je stap voor stap naar een actiever leven. Op jouw tempo, in jouw buurt. De Vlaamse overheid vergoedt het grootste deel van de kosten. Zo blijft bewegen leuk, haalbaar én betaalbaar.

Vraag ernaar bij je zorgverstrekker of
kijk op bewegenopverwijzing.be.

Van weten naar doen: Bewegen Op Verwijzing

Zes op de tien Belgen hebben het afgelopen jaar geprobeerd om meer te bewegen. Ruim zeven op de tien zijn dat ook in het komende jaar van plan. Maar weten dat je moet bewegen, is nog iets anders dan het effectief doen. Bewegen Op Verwijzing kan je dat extra zetje geven om echt te starten. Een arts of andere zorgverlener verwijst je dan door naar een beweegcoach. Die stelt samen met jou een haalbaar plan op en motiveert je om vol te houden. Maar de stap naar actie is nog kleiner als ook onze omgeving beweging zou stimuleren. “We kunnen wel roepen dat mensen vaker de fiets of de trap moeten nemen, maar als de infrastructuur niet meewerkt, blijft dat een loze oproep.” Wat kan helpen? Steden met veilige fietspaden. Werkplekken met ruimte om te bewegen. Scholen waar kinderen niet alleen maar stilzitten. Hoe makkelijker we het maken om te bewegen, hoe beter we ons voelen, fysiek en mentaal. En dat is in tijden van burn-out en andere mentale pijn geen luxe, maar een noodzaak.

“Bewegen Op Verwijzing
geeft je dat extra zetje om
echt te starten.”



‘De beweegreden’ van Wim Derave
en Eline Lievens is uitgegeven bij
Lannoo (2025).

* Volgens de laatste nationale gezondheidsenquête van Sciensano beweegt slechts 34,9% volwassen Belgen voldoende. Dat is dus ongeveer 1 op 3.