



GEZONDERE GENERATIES

Iedereen weet dat het er niet zo goed voorstaat met de gezondheid van de bevolking momenteel. Meer dan 50% van de volwassenen heeft een chronische aandoening en meer dan 52% overgewicht of obesitas. En we nemen de jeugd er in mee. In 1990 had 10% van de jeugd overgewicht of obesitas en dat is naar verwachting voor 204 meer dan 25%. Het een heeft natuurlijk direct verband met het ander, want de volwassenen van nu voeden de kids op. Gebeurt er niks dan heeft waarschijnlijk meer van 80% van alle volwassenen in 2060 overgewicht of obesitas, met alle gevolgen van dien.

NL Actief heeft onlangs de brief 'Kies voor een gezonde generatie' ondertekend, waarin de uitdagingen en oplossingen voor de gezondheidstoekomst van Nederland worden belicht. In de brief aan de Tweede Kamer worden de uitdagingen en oplossingen benoemd om een gezonde generatie te realiseren.

De brief benadrukt niet alleen de noodzaak om de zorg beter te organiseren, maar ook om actief in te zetten op preventie. Het doel is om ongezond leven moeilijker te maken dan gezond leven, met als resultaat een afname van gezondheidsverschillen en een verlichting van de druk op de zorg.

De politiek kan hier natuurlijk veel in betekenen, maar verwijst momenteel veel naar 'eigen verantwoordelijkheid'. Maar in een volgens de WHO, obesogene omgeving, en in een tijdperk van de mensheid, waarin de meesten van ons, onbewust onbekwaam ongezond hebben leren leven, blijkt de omgeving de belangrijkste factor in het stimuleren van gezondheidsgedrag. Als de ongezonde keuzes de gemakkelijkste en meest goedkope blijven, zal het moeilijk en volgens velen onmogelijk zijn om de trend te breken en zal de overgewicht en inactiviteit epidemie wereldwijd alleen maar toenemen.

Wij kunnen ons steentje bijdragen.

Toch kunnen wij als fitness professionals ons steentje bijdragen en dat doen we al. We zetten in Nederland wekelijks meer dan 3 miljoen mensen in beweging en daaronder zitten veel ouders, maar ook kinderen en ouderen. Naast het in beweging brengen van deze mensen kunnen we ze ook bewuster maken van gezonder leven. Dat kunnen we met programma's, workshops, factsheets en coaching over het waarom van gezond bewegen, maar ook over gezonde voeding, stress management, gezond slapen, een gezonde mindset, enz. Dat doen we ook al met pro-

gramma's zoals X-Fittt GLI, Fit4Life van Stefan van Rooijen en de Fit SWITCH, Food SWITCH en Mind SWITCH programma's van Leefstijlclub die al door meer dan 55 sportcentra, fysio centra, personal trainers en leefstijlcoaches in de eigen regio aangeboden worden.

We doen dat ook al met gespecialiseerde begeleiders zoals de bewegingsbegeleiders NAH, Diabetes, reuma, overgewicht en obesitas, enz. De volgende stap hierin is wellicht onze leden ook specifieke leefstijl programma's aan te bieden, zoals gezonder leven met diabetes, healthy ageing en bv afvallen met leefstijl.

Onze leden leren en inspireren

Misschien is het nu wel de tijd om er meer aandacht aan te geven om onze leden te leren en inspireren om een additionele gezonde switch te maken. Stel de trainers eens de vraag om vragen die ze krijgen over leefstijl te verzamelen en stel er antwoorden over op in de vorm van factsheets of zelfs workshops, als er veel vraag over een specifiek thema zijn.

Gezonde generaties informatie

Wij kunnen nog meer betekenen als we bijvoorbeeld gezonde generaties informatie gaan verstrekken aan ouders. Zo zouden we duidelijk kunnen maken wat inactiviteit voor nadelen heeft voor de jeugd in de toekomst, wat de invloed van te veel suiker eten en drinken heeft op de gezondheid van de jeugd en hoe het er landelijk voor staat met de jeugd, om maar een paar aspecten te noemen. We zouden



gezonde generaties workshops kunnen geven, leefstijllessen voor ouders en kinderen en inspiratie aanreiken voor gezonde lunchtrommels die mee naar schoolgaan. We kunnen een samenwerking aangaan met de gemeente, die wellicht het J.O.G.G. en andere gezonde leefstijl programma's uitrollen. Momenteel zijn alle gemeenten actief met het Sportakkoord, daar zijn wellicht aanknopingspunten om een aanvraag in te dienen om ouders en kinderen samen te laten sporten in combinatie met een leefstijl cursus.

Expertise verbreding is onze uitdaging

De grote uitdaging voor de fitnesssector op dit moment is om ook echt kenniscentrum gezond leven te worden in de regio. Daarvoor

moeten we zelf die kennis vergaren, opbouwen en delen met onze achterban. De nieuwe leefstijlcoach niveau 4 opleiding van NL Actief is een stap in de goede richting en er is steeds meer behoefte aan bewegingsdeskundigen op de verschillende leefstijlthema's en aandoeeningen. Uiteindelijk zullen de teams binnen de centra en vanuit personal trainers, de kennis over moeten dragen aan leden en klanten.

Laten we samen streven naar een gezonde generatie voor alle mensen in Nederland! Dat is ook de oproep van NL Actief. De deelname aan fitness zal in de komende jaren alleen maar toenemen en steeds meer ouders zoeken ook passende activiteiten voor hun kinderen, waar we invulling aan kunnen geven. We bereiken natuurlijk 'alleen' die 3 miljoen mensen, alhoewel, we kunnen de leefstijl programma's ook aan niet-leden en aan bedrijven aanbieden, waardoor ons bereik vergroot.

We zijn benieuwd naar de reactie vanuit Den Haag op de brief, hopen dat de urgentie wordt ingezien want het is al lang 5 voor 12 geweest. In de tussentijd gaan wij gewoon door met mensen ondersteunen naar een duurzaam gezondere leefstijl.



JOHN VAN HEEL

auteur van Voeding als medicijn, in samenwerking met Xavier Martins Dias (auteur van Het ik dieet).