

Onze spieren.

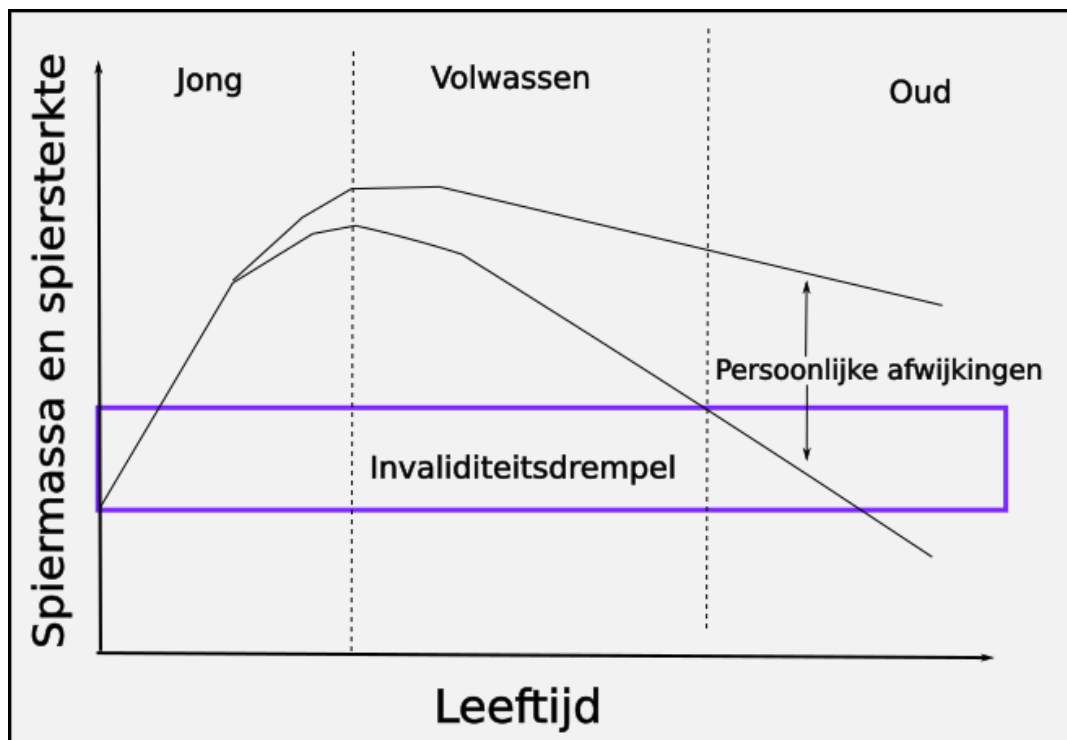
If you don't use it, you'll lose it!

We hebben onze spieren niet alleen nodig om onszelf te bewegen, maar ook om onze bloedsuikerregulatie en thermoregulatie te regelen, maar ook om glucose (glucose) in op te slaan (de koelkast van ons lichaam). Eet je niet of te weinig en je beweegt niet, dan eet je je spieren op, omdat daar de proteïnen in zitten. Beweeg je 8 dagen niets, dan raak je 15% van je spiermassa kwijt

Naarmate we ouder worden, gaat de functie van de spieren achteruit. Als de spiermassa achteruit gaat, komt daar vet voor in de plaats, zeker als we te weinig bewegen.

De spierstatus geeft aan hoe goed het met iemand gaat. Daarom willen we eigenlijk spieren (massa) erbij krijgen om goed door het leven te kunnen gaan, ook op hogere leeftijd.

Hieronder een grafiek dat laat zien dat onze spiermassa vanaf ongeveer ons 50^{ste} levensjaar sterk begint af te nemen (zie de knik in de grafiek). Men spreekt dat de spierafname begint vanaf het 30^e levensjaar. Tegen de tijd dat iemand 70 is kan de spiermassa al zijn gehalveerd, tenzij je maatregelen neemt.



Figuur 1 Spiermassa verliezen is geen optie

Als je weet hoe belangrijk je spiermassa is voor je algehele gezondheid, je bloedsuikerregulatie en



ACHTERGRONDINFORMATIE

thermoregulatie en hoe je spiermassa je kansen op overleven vergroot, zal je snappen dat verlies ervan geen optie is.

3 essentiële componenten heb je nodig om je spiermassa in conditie te houden: 1. VEEL bewegen, 2. gezonde voeding en 3. middelen gebruiken die het verouderen van de spieren tegengaan. Met dat laatste punt is de wetenschap op dit moment druk mee bezig.

Zie je spiermassa als een belangrijk orgaan in je lichaam, net zo belangrijk als andere organen: hart, longen, lever, milt, nieren etc. Je moet er waarschijnlijk niet aan denken dat je hartfunctie vanaf je 30^{ste} levensjaar net zo hard achteruit gaat als je spiermassa. Wanneer je hart rond je 70^{ste} levensjaar nog maar half zo groot is kom je in grote problemen. Dit zelfde geldt voor je lever en je andere organen, dus ook voor je spiermassa. Verlies het niet, je hebt het hard nodig voor je gezondheid.

Heb ik u overtuigd? Blijf bewegen, ik zie u op de volgende training 😊 Marco.