

PUBLIEKE RUIJITE EN BEWEGING



HOE GEZOND IS STAPPEN EN FIETSEN?

Stappen en fietsen is gezond. Veel mensen gaan recreatief wandelen en fietsen voor hun gezondheid. Maar ook 'functioneel wandelen en fietsen' of 'actieve verplaatsing' is goed voor de gezondheid.

Een actieve verplaatsing is een verplaatsing per fiets of te voet om een bestemming te bereiken. Ook verplaatsingen met de elektrische fiets en met het openbaar vervoer vallen onder actieve verplaatsingen. Want openbaar vervoergebruikers stappen 8 tot 33 minuten per dag meer dan autogebruikers (Besser and Dannenberg 2005, Rissel, Curac et al. 2012). Waarschijnlijk geldt ook dat autodelers zich meer actief verplaatsen.

Actieve verplaatsing is een heel belangrijke vorm van beweging. Het is 'bewegen zonder erbij stil te staan' (Dijkstra 2013) en dus minder onderhevig aan schommelingen onder invloed van motivatie en vormen meer een gewoonte (Franco, Tong et al. 2015). Het is dus gemakkelijk in te bouwen in het dagelijks leven.

Actieve verplaatsingen dragen ook bij aan het behalen van de dagelijkse gezondheidsbevorderende beweegnormen (Cooper, Andersen et al. 2005, Gordon-Larsen, Nelson et al. 2005, Sahlqvist, Goodman et al. 2013, Foley, Panter et al. 2015).

Er zijn ook nog andere voordelen verbonden aan actieve verplaatsingen (Woodcock, Edwards et al. 2009, Grabow, Spak et al. 2012, Jarrett, Woodcock et al. 2012):

- Het is goedkoop, zowel voor het individu als voor de maatschappij
- Het draagt bij tot gezondere lucht en zorgt niet voor geluidshinder
- Het zorgt voor minder files
- Het neemt minder ruimtebeslag in dan autoverplaatsingen. Zo neemt een automobilist 7x zoveel plek in als een fietser en 11x zoveel plek als een trampassagier
- Het zorgt voor een beter mentaal welbevinden voor jezelf en voor anderen
- Het zorgt voor meer sociaal contact voor jezelf en voor anderen
- Het is gemakkelijk in te bouwen in het dagelijks leven

10 INDIVIDUELE EN MAATSCHAPPELIJKE VOORDELEN VAN REGELMATIG FIETSEN (TNO 2012):

1. Fietsen verhoogt je fitheid: je fitheid neemt toe met 13 %
2. Fietsen houdt je op gewicht: je hebt 300 gram per jaar minder gewichtstoename
3. Regelmatig fietsen geeft je een lekker gevoel: bewegen verbetert de mentale gezondheid. De uniforme en cyclische manier van bewegen tijdens fietsen kan de effecten van stress verminderen. Tijdens fietsen maak je de hormonen endorfine en serotine aan, die je met antidepressiva ook aanmaakt. Fietsen is dus een antidepressivum zonder negatieve bijwerkingen
4. Fietsen vermindert de kans op ziek zijn: als je naar het werk fietst neemt het ziekteverzuim af met 1,3 dagen per jaar. En door te fietsen leef je langer
5. Fietsen is gemakkelijk
6. Meer fietsen betekent schonere lucht in je eigen omgeving
7. Fietsen is stil
8. Fietsen verbetert de bereikbaarheid op de korte afstand
9. Fietsen is voordelig
10. Meer fietsen betekent minder uitstoot van broeikasgassen.

Uit Deens onderzoek is gebleken dat mensen die 3 uur per week fietsen een 'all cause' kans op sterfte hebben die 28 procent lager ligt dan van niet fietsers. Hierin zitten niet alleen de gezondheidseffecten, maar ook de verkeersveiligheidseffecten (Decisio, 2012).

Zowel wie met een gewone als met een elektrische fiets rijdt, zorgt ervoor dat de overheid minder moet uitgeven aan gezondheidszorg. Want fietsen staat gelijk met minder ziekte, langer leven en meer levenskwaliteit (MIRA 2010).

MAATSCHAPPELIJKE KOSTEN EN BATEN VAN DE FIETS IN EURO'S UITGEDRUKT

Hoe groter de fietsafstand hoe lager het aantal ziekte-dagen. Bij een gemiddelde arbeidsproductiviteit van € 35 per uur, betekent 1,3 dagen minder ziekteverzuim per jaar een besparing van € 364 op jaarbasis. (Decisio, 2012). Besparing kosten voor gezondheidszorg door lager risico hart- en vaatziekten en kanker met € 31,10 per jaar.

AUTO VERSUS FIETS

De auto of de fiets nemen? Hieronder een aantal goede redenen voor je gezondheid om het per fiets te doen:

- Elk uur per dag dat iemand in een auto zit gaat de kans op obesitas met 6 % omhoog. Daartegenover staat dat elke kilometer die iemand wandelt de kans op obesitas met 4,8 % laat dalen. (Frank, Andresen et al. 2004)
- Mannen die naar het werk fietsen hebben minder kans op overgewicht en obesitas (38,8 %) in vergelijking met mannen die met de auto naar het werk gaan (60,8 %). Ook mannen die gebruik maken van het openbaar vervoer om naar hun werk te gaan, hebben minder kans

op overgewicht en obesitas
(44,6 %) (Wen and Rissel 2008).

- Automobilisten wegen gemiddeld vier kilogram meer dan mensen die voornamelijk fietsen om zich te verplaatsen (Int Panis, 2016)

AUTO VERSUS OPENBAAR VERVOER

De auto nemen of het openbaar vervoer? Hieronder een aantal goede redenen voor je gezondheid om het met het openbaar vervoer te doen:

- Bijna dertig procent van de busgebruikers behalen 30 minuten beweging per dag door te wandelen of te fietsen naar bushaltes (Besser and Dannenberg 2005).
- Treinpendelaars zetten dertig procent meer stappen per dag tijdens hun traject dan autependelaars.
- Treinpendelaars hebben 4 keer meer kans om de beweegnorm van 10.000 stappen per dag te halen dan autogebruikers (Wener and Evans 2007).