

LONGEVITY EN PRESTATIE



VO2max en Levensduur

Cardiorespiratoire fitheid, samengevat als VO2max, is een van de sterkste voorspellers van hoe lang u leeft. En anders dan uw genen is het iets dat u kunt veranderen.

Swipe

WAT MEN ONDERSCHAT

Even zwaar, maar wel te veranderen

In de data van 2018 droeg het behoren tot de minst fitte groep een sterfterisico dat op één lijn lag met, of erger was dan, roken of vastgestelde hartziekte. Het verschil is dat u fitheid daadwerkelijk kunt veranderen.

DE MAAT ZELF

Wat VO2max meet

VO2max is de maximale hoeveelheid zuurstof die uw lichaam kan opnemen en gebruiken tijdens zware inspanning. Het weerspiegelt hoe goed uw hart, longen en spieren samenwerken om brandstof te leveren en te verbranden, en het is de standaardmaat voor cardiorespiratoire fitheid. In alledaagse tests wordt het vaak uitgedrukt als METs (metabole equivalenten) op een loopband.

DE META-ANALYSE

Eén MET, ongeveer 13% lagere sterfte

Een meta-analyse van 33 studies, ongeveer 102.980 mensen, vond dat elke 1 MET hogere fitheid samenhang met ongeveer 13 procent lagere sterfte door alle oorzaken. Relatief risico 0,87, 95% betrouwbaarheidsinterval 0,84 tot 0,90.

LAGE FITHEID

Onder 7,9 METs, ongeveer 70% hogere sterfte

In dezelfde meta-analyse, die 33 studies en ongeveer 102.980 mensen combineerde, hadden mensen met lage fitheid, onder 7,9 METs, ongeveer 70% hogere sterfte door alle oorzaken dan zeer fitte mensen. Relatief risico 1,70, wat ongeveer 1,7 keer het risico betekent.

HET GROTE COHORT

Minst fit, ongeveer vijf keer het risico

Een cohort van 122.007 patiënten die een loopband-inspanningstest hadden gedaan: de minst fitte patiënten hadden ongeveer 5 keer het sterfterisico van eliteprestaties, hazard ratio 5,04. Dit zijn observationele verbanden, geen bewijs van oorzaak, maar de omvang en consistentie zijn opvallend.

GEEN BOVENGRENS

Geen waargenomen bovengrens van voordeel

In de grootste studie tot nu toe bleef de risicogecorrigeerde sterfte dalen naarmate de fitheid steeg, zonder waargenomen bovengrens van voordeel. Extreem fit zijn was in die data niet schadelijk. Dat gezegd hebbende, dit zijn observationele bevindingen.

INDIVIDUELE BEOORDELING



Afgestemd op het individu

Hoe u veilig fitheid opbouwt hangt af van uw hartgezondheid en gewrichten. Training moet worden afgestemd op het individu in plaats van tot extremen te worden gedreven omwille van zichzelf. Overleg met een gekwalificeerde arts voordat u aan een nieuw bewegingsprogramma begint, vooral als u een medische aandoening heeft.