Sociaal contact veel gezonder dan goed eten

Beate Volker HD 13-12-2016

De top 3 goede voornemens voor het nieuwe jaar zijn weer bekend: meer sporten en bewegen, gezond(er) leven en eten en zelfontwikkeling.

Onderzoek naar de geschiedenis van goede voornemens laat zien dat we vroeger met meer sociale voornemens, veelal gericht op partner en kinderen, het nieuwe jaar in gingen.
67 procent van onze voornemens zijn vandaag de dag individualistisch. Dit terwijl sociale interactie juist grote invloed heeft op de gezondheid. Drie jaar geen sociaal contact is ongezonder dan drie jaar slecht eten.
Investeren in de mensen in je buurt en contact met partner, familie of vrienden draagt bij aan een goede gezondheid. Samen staan we letterlijk sterk. We voelen ons fijner en zijn ook gezonder. Sociaal contact is goed voor de bloeddruk en het afweersysteem en daarnaast werkt het stress verlagend.
Nederlanders zijn zich hier maar beperkt bewust van: 42 procent ziet geen tot nauwelijks verband tussen het face-to-face onderhouden van hun sociale contacten en een goede gezondheid. Dat is een gevolg van de vergevorderde individualisering. Voornemens voor het nieuwe jaar richten nu zich meer op het momentje voor jezelf, dan op contact met anderen. Dit is kennelijk een verschuiving ten opzichte van vroeger. Hier valt nog veel te halen voor een gezonder Nederland.
Goede voornemens zoals sporten, stoppen met roken, gezond leven en overgewicht verliezen, deden eind jaren negentig hun intrede en zijn sindsdien de voornaamste doelen voor het nieuwe jaar. Goede sociale voornemens zijn:

Koning Willem-Alexander bij de Burendag in Harderwijk. FOTO ANP/SANDER KONING

1. Investeer in je sociale omgeving zoals je buren.
Het draagt bij aan een betere bloeddruk en afweersysteem. Mensen zijn sociale wezens, groepsdieren. Het is belangrijk om verbondenheid te hebben met anderen, zoals je gezin, vrienden en buren. Als mensen dit niet ervaren, gaat het psychisch snel slechter en ondervinden mensen stress en spanning. Dit is niet goed voor je gezondheid.

2. Besteed gerichte aandacht aan je kinderen en partner.
Aandacht is steeds vaker versnipperd o.a. door social media. Kinderen hebben gerichte aandacht broodnodig. Dit is belangrijk voor hun sociale en emotionele ontwikkeling en daarmee voor hun gezondheid.

3. Laat social media face-to-face contact niet vervangen.
Gebruik het als extra contactmoment. Werken aan een goede gezondheid is niet alleen een individuele bezigheid, zoals gezond eten en meer bewegen. Goed en gezond in je vel zitten vereist ook een sociale inspanning.

Beate Volker is hoogleraar sociologie aan de Universiteit van Amsterdam. Het onderzoek is uitgevoerd door Kantar Public (voorheen TNS NIPO) in opdracht van Zilveren Kruis.