

Dit zijn de 5 gezondheidsvoordelen van de Pokémon Go-app



Want het spelen op je telefoon hoeft helemaal niet zo ongezond te zijn!

Hij is nog maar net gelanceerd, maar de nieuwe Pokémon Go-app heeft binnen enkele dagen al een hoop teweeg gebracht. De app trekt mensen massaal naar buiten met maar één doel: zoveel mogelijk Pokémons vangen. Het bijzondere aan dit spelletje is dat het niet alleen populair is onder kinderen. Ook volwassenen trekken er massaal op uit om zeldzame Pokémons te vinden en gevechten te winnen in de *gym*.

Dit klinkt misschien een beetje als een *waste of time*, maar stiekem biedt deze app veel meer gezondheidsvoordelen dan je in eerste instantie zou denken. Wij hebben er vijf voor je op een rijtje gezet.

1. JE ONTMOET NIEUWE MENSEN

In tegenstelling tot de meeste applicaties, moet je voor Pokémon Go naar buiten. Tijdens je zoektocht naar Pokémons, Pokéballs en *gyms* is de kans groot dat je nog meer Pokémonjagers tegenkomt. Samen op zoek gaan naar zeldzame beestjes is natuurlijk veel gezelliger. Bovendien kan het ook zo zijn dat een Pokémon zich verstopt in jouw huis. Wedden dat er dan opeens hordes Pokémonfans voor jouw deur staan? Als dat niet gezellig is...

2. JE LEGT MEER KILOMETERS AF

Wanneer je alle Pokémons in de buurt hebt gevangen, wordt het tijd om je zoektocht uit te breiden. Dit is het moment waarop je voor een keuze staat: of je wordt een serieuze Pokémonjager, of je haakt af. Wanneer je voor het eerste kiest, moet je heel wat kilometers maken om zoveel mogelijk verschillende soorten Pokémons te vangen. En laat het nou net super gezond voor je zijn wanneer je deze kilometers wandelend of op de fiets aflegt!

3. JE WORDT ER VROLIJK VAN

Uit onderzoek blijkt dat drie keer per week veertig minuten wandelen voor een afname van negatieve gevoelens zorgt bij depressieve mensen. Daarnaast heeft recent onderzoek uitgewezen dat een rondje lopen ook een positief effect kan hebben op slapeloosheid en angsten. Wandelen verhoogt de aanmaak van de rustgevende neurotransmitter GABA. Ook zorgt het ervoor dat je lichaam meer van het gelukshormoon endorfine aangemaakt, waardoor je negatieve gevoelens als sneeuw voor de zon verdwijnen. Wie gaat er mee een rondje Pokémons zoeken?

4. JE WORDT OUDER

Let op: deze tip geldt alleen voor de Pokémonjagers die zich, ondanks het feit dat er een Pokémon voor ze loopt, wel aan de verkeersregels houden... Als je regelmatig een rondje loopt, kun je volgens onderzoek je leven met wel tien jaar verlengen. Uit het onderzoek bleek dat veel ouderdomskwaaltjes werden verminderd wanneer de proefpersonen regelmatig wandelden. Het liefst duizend stappen per dag, dit kan er namelijk uiteindelijk voor zorgen dat je langer blijft leven. Misschien moet je morgen nog maar een Pokédote inplannen...

5. JE VERKLEINT DE KANS OP DIABETES

Wanneer je dagelijks vijftien minuten wandelt na een maaltijd, blijft je glucosehuishouding tot wel 24 uur lang stabiel dan bij mensen die meteen op de bank ploffen na het eten. Een schommelende glucosehuishouding is een grote oorzaak van diabetes type 2. Vergeet het uitbuiken op de bank dus: pak je telefoon en ga naar buiten - *gotta catch them all!*

