

BIJHOUDEN APPS KOST VEEL TIJD

Gezond weer op

Gezondheidsapps winnen terrein. Waar in 2012 nog maar 20 % van de Amerikanen zo'n app gebruikte, lag dat halverwege 2014 al op 70 %. Ook in Nederland neemt het gebruik toe. Hardlooptrackers, calorietellers en slaapmeters zijn het populairst. Redacteur Marc Seijlhouwer MSc test of deze apps hem helpen zich te houden aan zijn goede voornemen om gezonder te leven.

Een nieuw jaar betekent goede voornemens, zoals afvallen, meer bewegen en voldoende slapen. De eerste weken gaat het goed, maar daarna komt de klad erin. Gelukkig zijn er apps die helpen om vol te houden.

De app Lifesum moet helpen om gezonder te eten. Bij het opstarten vraagt de app om gewicht, lengte en streefgewicht. Vervolgens geeft Lifesum een dieetadvies met een maximaal aantal calorieën. Dit advies viel bij mij nogal streng uit: om 4 kg af te vallen wil de app dat ik 1500 kilocalorieën per dag tot mij neem – ruim 1000 minder dan de 2500 die mannen volgens de richtlijnen normaal per dag binnen horen te krijgen. Ik moet zelf invullen wat ik zoal eet op een dag en de app bewaakt de caloriegrens. Lifesum beschikt over een voedsel-encyclopedie met gerechten, waaraan een calorie- en voedingswaarde zijn toegekend. De Angelsaksische keuken is echter een andere dan de Nederlandse. Zo is *rye bread* zowel qua smaak als calorieën iets heel anders dan ons roggebrood. Daardoor zijn vooral ontbijt en lunch lastig op te geven. Een pizza van een specifieke Nederlandse supermarkt staat opvallend genoeg wel in de lijst, maar daarmee zat ik direct over mijn aanbevolen caloriegrens. Na een dag of twee alles netjes invoeren heb ik het opgegeven: dat die 1500 kilocalorieën onhaalbaar zouden zijn, was steeds rond het middaguur al duidelijk. Door naar voornemen nummer twee: genoeg

bewegen. Om dat bij te houden installeer ik all-round *health app* Argus op mijn smartphone. Naar eigen zeggen kan de app alles: stappen tellen, calorieën bijhouden, de vochtbalans bewaken enzovoorts. Het stappen tellen gaat automatisch, zelfs als de app niet is geopend. Bovendien berekent de app hoeveel calorieën je per dag verbrandt. De benenwagen blijkt een belangrijke bron van beweging: van de trein naar het werk, door het huis en naar de supermarkt levert verbrande calorieën op. Ik blijf in het weekend actiever te zijn dan doordeweeks. Mede door een rondje hardlopen kwam ik op bijna zeventien duizend stappen uit, terwijl het aantal op werkdagen, ondanks de dagelijkse wandeling van en naar de redactie, op iets meer dan vijfduizend bleef steken.

De app gebruikt de versnellingsmeters in de telefoon en geeft zo een min of meer nauwkeurig beeld van het loopgedrag. Daarbij maakt Argus

Het aanbod van apps en sensoren om zelf je gezondheid te monitoren groeit explosief. De rubriek Check-up test hun bruikbaarheid. Deze keer:

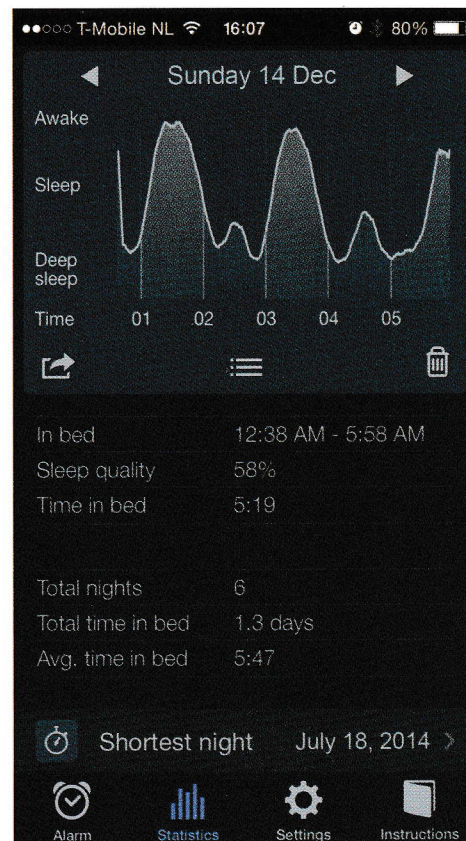
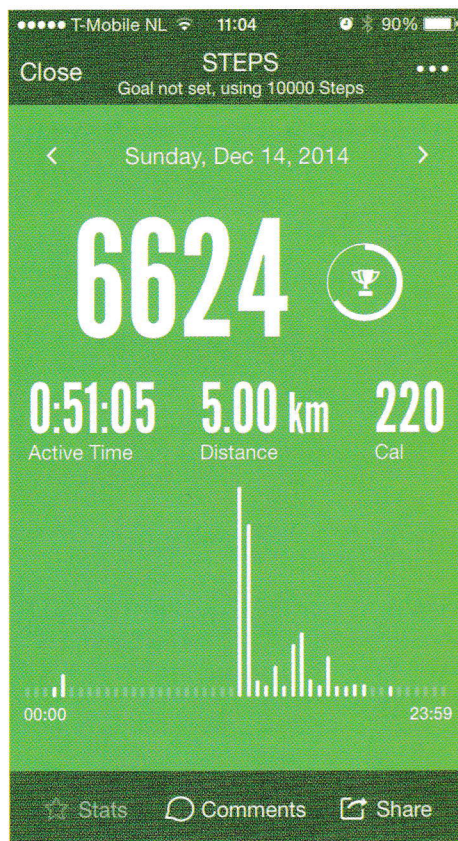
ARGUS | iOS | gratis

LIFESUM | iOS en Android | gratis

SLEEP CYCLE ALARM CLOCK | iOS en Android |

€ 0,89 en € 1,49

tekst Marc Seijlhouwer MSc



Tweedaags overzicht uit Argus (links) en in detail het aantal stappen op een dag (midden).

Weergave van het slaapritme.

geen onderscheid tussen hardlopen en wandelen: een stap is een stap. Doorgaans zit dit soort apps er ongeveer 10 % naast, doordat bewegingen worden opgevat als stappen. Ik heb geprobeerd vals te spelen en mijn stappen aantal proberen te verhogen door de smartphone heen en weer te schudden. Maar dat hielp helemaal niets – de app is dus duidelijk beter dan de vroegere stappentellers.

Dekbed

Slaapritme-app Sleep Cycle moet helpen om in het nieuwe jaar beter uitgerust wakker te worden. De telefoon gaat mee naar bed, onder het dekbed, en bepaalt een tijdstip rond de gewenste wektijd om af te gaan.

Alle drie geteste programma's zijn weinig wetenschappelijk

Idealiter gaat de telefoon af als je niet in de diepe remslaap zit, waardoor je comfortabeler wakker wordt en makkelijker opstaat. De app baseert zich op de slaappatronen die onderzoekers in laboratoria vonden. Zo weten ze dat er bijvoorbeeld vier à vijf fases van remslaap langskomen in een periode van zeven uur. Deze periodes hebben min of meer vaste lengtes, waardoor het moment dat een slaper niet in zijn remslaap zit, valt te voorspellen. Daarnaast meet de app het gewoel in bed, om zo door te krijgen hoe actief iemand is in zijn slaap. Het probleem is dat de onderzoeken waar deze en soortgelijke apps zich op baseren niet altijd

overeenkomen met een nachtrust in het eigen bed, waardoor de fases ongelijk lopen. Bovendien bleek uit een onderzoek van de Amerikaanse Harvard University van een paar jaar terug dat wakker worden in de remslaap helemaal geen effect heeft op de prestaties op het werk of school.

Bij mij bleek de app na een korte nacht weinig effect te hebben. Na een normale nacht voelde ik me na te zijn gewekt door Sleep Cycle inderdaad beter bij het opstaan, maar dit kan net zo goed een placebo-effect zijn. Bovendien heeft de wekker een window van een uur, waardoor veel vroeger opstaan dan gebruikelijk nogal eens voorkomt – vrije tijd in de vroege ochtend breng ik toch liever in bed door.

Wat opvalt bij alle drie geteste gezondheids-apps is dat ze weinig wetenschappelijk zijn. De stappenteller is misschien nog wel de beste manier om gezondheid te meten, want wandelen is ondubbelzinnig gezond. De calorietelapp stelt een soort crashdieet voor om snel een paar kilo af te vallen, in plaats van tips voor een uitgebalanceerd dieet. De slaappapp baseert zich weliswaar op wetenschappelijke resultaten, maar de werkelijkheid blijkt weerbarstig en minder nauwkeurig. Daarnaast is het veel werk om alles bij te houden en gebruiken de apps veel energie waardoor de batterij van je smartphone extra rap leegloopt. Al met al maken ze het niet veel makkelijker om goede voornemens vol te houden. |