



Zitten is een beetje dom

We zitten gemiddeld negen uur per dag
en dat schijnt reuze ongezond te zijn.

Tekst Marlies Jansen

O jee, dat uurtje zumba compenseert dus niet dat we de rest van de dag op onze billen zitten

'Zitten is het nieuwe roken', 'Een zittend leven duurt niet lang' en 'Zitten is dodelijk' kopten verschillende kranten onlangs. Pardon? Zó erg kan het toch niet zijn? Natuurlijk, we weten ook wel dat je er niet fitter op wordt wanneer je 's avonds lekker onderuit gezakt op de bank hangt voor de tv. Maar dódelijk, is dat niet wat overdreven? "Nee," zegt Hidde van der Ploeg van het EMGO-instituut van het VU Medisch Centrum in Amsterdam. Van der Ploeg is auteur van twee recent verschenen onderzoeken naar het verband tussen zittijd en sterfte. Van meer dan 200.000 Australiërs werd gemeten hoeveel ze gemiddeld op een dag zitten. Deze groepen werden vervolgens drie jaar lang gevolgd, en aan het eind van de rit werd gekeken hoe het ervoor stond met het leven en welzijn van deze mensen. Wat blijkt: "Mensen die acht tot elf uur per dag zitten, hebben een 15 procent hogere kans om vroegtijdig te overlijden. Zit je elf uur of meer per dag, dan is dat risico maar liefst 40 procent," vertelt Van der Ploeg. "Het leven zit vol risico's voor onze gezondheid. Roken, veel alcohol drinken, ongezonde voeding, te weinig bewegen. Zitten is dus ook een risicofactor waarvan we ons nu bewust zijn."

Je kunt denken: wie zit er nou werkelijk zo veel? Maar schrik niet: 3,4 miljoen van de zeven miljoen werkende Nederlanders heeft een zittend beroep, en dat aantal neemt nog altijd toe. En dan brengen we ook onze vrije tijd nog eens voor 85 procent zittend door – voor de tv, lezend, met de laptop of tablet op schoot. Van der Ploeg: "Het gaat bij het gevaar van zitten om de totale hoeveelheid op een dag. Ga het voor jezelf maar na: als je op kantoor werkt, zit je zo al acht uur. Om op je werk te komen, zit je een half uur of een uur in de trein of auto. En wat doe je 's avonds als je weer thuis bent?"

Er zijn best veel mensen die meerdere keren per week een half uurtje hardlopen, bootcampen in het park of zich in de sportschool tijdens de groepsles zumba enthousiast in het zweet werken. Daarmee compenseren we al dat zitten toch heel mooi?

Helaas. "Weinig bewegen en veel zitten zijn twee verschillende dingen, die moet je naast elkaar zien," aldus Hidde van der Ploeg. "We slapen ongeveer acht uur per dag, en zijn dus zestien uur wakker. Als je daarvan een half uur beweegt, heb je dus nog 15,5 uur voor de rest van de dag. Je kunt én een actieve levensstijl hebben en veel sporten, en toch te veel zitten."

Het probleem zit 'm vooral in het langdurige zitten. Uit fysiologische onderzoeken blijkt dat dan het 'goede' cholesterol daalt, en er meer vetten in het bloed komen. Ook worden de lichaamscellen minder gevoelig voor insuline. Dit alles vergroot de kans op hart- en vaatziekten, diabetes, obesitas en kanker. Het idee is dat het spiergebruik tijdens het langdurige zitten zo veel afneemt, dat het een negatief effect heeft op de stofwisseling. "Het grote verschil tussen zitten en staan is het gebruik van je grote beenspieren. Zo'n grote spiergroep moet je niet urenlang ongebruikt laten; spieren zijn gemaakt om te bewegen," licht Van der Ploeg toe. Voor je nu denkt 'Mooi, het is vooral belangrijk om de hele dag door een beetje te bewegen, en dat intensieve getrain is nergens voor nodig', nog even dit: "Veel bewegen of sporten blijft belangrijk. Als wij allebei evenveel zitten op een dag maar jij beweegt daarnaast meer, dan ben jij qua gezondheid beter af. Beweging is essentieel voor ons, dat weten we al heel lang. Bij 150 minuten per week is de kans op hart- en vaatziekten, diabetes, darm- en borstkanker en nog een aantal andere ziekten aanzienlijk minder," deelt Van der Ploeg mee. ▶

◀ Al met al zijn deze berichten vervelend nieuws als je je geld verdient met werk waarbij je moet zitten, zoals achter de kassa of op kantoor. In je vrije tijd kun je zelf beslissen om meer te gaan bewegen, maar aan veel zitten bij de baas ontkom je niet. Overigens zijn mensen die voor de klas staan of in de (verpleeg)zorg werken, niet veel beter af. “Zij hebben namelijk weer andere gezondheidsrisico’s, zoals lage rugklachten door lang staan of het tillen van zware mensen,” weet Karen Hitters, adviseur Gezondheidsmanagement bij het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). “Lang staan is ook niet goed. Het gaat vooral om de afwisseling, om een balans tussen zitten, staan en bewegen.” Momenteel wordt wereldwijd veel onderzoek gedaan naar hoe we minder kunnen zitten tijdens ons werk en wat de effecten daarvan nu precies zijn op ons lichaam. Hitters: “Want wat zijn de consequenties voor de manier waarop wij werken? Zitten zou weleens een geheel nieuw arbeidsrisico kunnen vormen.” Het onderzoeksinstituut TNO adviseert vooralsnog om elk half uur even op te staan en de zit-sessie voor een minuut of twee te onderbreken. “Dat is best vaak, want als je geconcentreerd aan het

werk bent, is er zo een uur voorbij,” aldus Hitters. Wat vaker bewegen tussendoor is vooral een kwestie van bewustzijn, zegt ze. “De oplossingen liggen namelijk besloten in de cliché’s die we al kennen: één printje ophalen bij het apparaat in plaats van een hele bulk in een keer, de prullenbak verder weg zetten zodat je moet opstaan als je iets wilt weggooien en wat vaker de trap nemen in plaats van de lift. Ook iets triviaals als alleen voor jezelf koffie halen en niet óók voor je collega’s, is een goede tip om mensen meer in beweging te krijgen.” Net als even naar een collega toe lopen om iets te bespreken in plaats van oneindig over heen en weer te mailen met elkaar. Of tijdens het bellen te gaan staan en/of lekker rondjes te gaan ijsberen op de gang... Dat klinkt alles bij elkaar behoorlijk actief, maar deze kleine veranderingen schelen hooguit een kwartier of half uur per dag, volgens Van der Ploeg. Dit ‘kleine beginnen’ is natuurlijk al een mooie verbetering, maar willen we de schadelijke effecten van langdurig zitten tegengaan, dan moeten we toch echt nog minder gaan zitten. En dáár zijn ingrepen van een heel ander kaliber voor nodig.

Sorry lieve baas van me, ik moet nu echt een stukkie lopen

BINNENKORT EEN HEEL GEWONE VRAAG: HOEVEEL ‘MET’ VERBRUIK JE PER DAG?

MET staat voor Metabolic Equivalent of Task, en is een maat voor de energie die een lichaamsactiviteit per uur kost. Matig en intensief bewegen bevordert onze gezondheid, en dat is alle activiteit met een MET-waarde boven de 3.0. De huidige Nederlandse Norm Gezond Bewegen beveelt dergelijke activiteit dagelijks minimaal een half uur aan.

0,9 MET = slapen	3,0 MET = een klein kind dragen, verplegen, ramen lappen
1,0 MET = tv kijken, zittend bellen, lezen, mediteren	3,3 MET = flink doorwandelen
1,3 MET = rustige sex	4,0 MET = tuinieren, fietsen 15 km/u
1,5 MET = sex, zittend eten, typen, een bordspel doen	7,0 MET = licht bepakt bergop wandelen, joggen
1,8 MET = staand lezen	8,0 MET = paardrijden
2,0 MET = handwerken, koken, douchen, tandenpoetsen, gitaarspelen, autorijden	12,0 MET = racefietsen 25-30 km/u
2,3 MET = winkelen	15,0 MET = de trap op rennen
	18,0 MET = hardlopen 17 km/u

Zelf heeft Van der Ploeg een bureau waarbij muis, toetsenbord en scherm op een plateau staan dat in hoogte verstelbaar is, zodat hij zitten en staan de hele dag kan afwisselen. Voor wie wil, zijn er meer soorten zit-stabureaus verkrijgbaar. Op het kantoor van het NISB proberen ze verschillende soorten dynamisch kantoormeubilair uit, zoals een bureau met een loopband eronder en de *desk bike*, zodat je al zittend toch je benen in beweging kunt houden. Dan heb je nog de Oxidesk, een bureau met een geïntegreerde fiets, en zijn er sta-vergadertafels. Hitters: "We proberen graag nieuwe mogelijkheden uit. Het is interessant om te ervaren hoe het werkt, en die praktijkervaring hebben we ook nodig om te weten: wat houdt mensen tegen om dit te gaan gebruiken?" Nou, bijvoorbeeld deze vraag: hoe kun je ooit fietsen en werken tegelijk? Hitters lacht. "Sommige taken zijn inderdaad lastiger om fietsend te doen, zoals Excel-sheets invullen of klussen waarbij je veel moet 'muizen'. In het begin moest ik wennen aan fietsend werken, het voelt toch alsof je twee dingen tegelijkertijd doet. Inmiddels kan ik prima typen terwijl mijn benen gedachteloos bewegen." Maar waar Hitters echt over te spreken is, zijn de sta-vergadertafels. "Dat werkt fijn. Veel efficiënter, urenlang doelloos vergaderen is er niet meer bij." Ook Van der Ploeg doet het afwisselen van werkhouding veel goeds. "Het houdt me scherp." Dus ja, nu worden er onderzoeken gedaan om te staven of dergelijke waarnemingen ook echt kloppen. Hitters: "Tot nu toe ziet het er veelbelovend uit. Zo schijn je volgens de nieuwste onderzoeken sneller en efficiënter te lezen wanneer je beweegt, bijvoorbeeld rustig wandelend op een loopband achter je bureau."

Let maar op: over een paar jaar zitten we fietsend achter het bureau

Werken we binnen een paar jaar massaal staand, fietsend of lopend? Dat is nog de vraag. "Het grootste struikelblok is de omgeving waarin we werken. Onze kantoorruimten zijn er nog niet op ingericht. Het is een enorme investering voor werkgevers om al het meubilair te vervangen," vertelt Van der Ploeg. In hoogte verstelbare bureaus zien we trouwens al wel op de werkvloer, ook omdat mensen met rug-, been- en armklachten hier prettig aan werken. "Staan is voor de meeste mensen ook meer acceptabel dan fietsen tijdens het werk," zegt Van der Ploeg. "Want óók cultureel gezien vinden we staand of bewegend werken maar raar. Aan de andere kant: je went er snel aan. In Australië vindt men het al normaal." ■

STOEL: MUUTO

GEZONDHEID OP JE SMARTPHONE?

Kunnen lifelogging-apps helpen een vroegtijdige dood te voorkomen? Lifelogging-apps zijn bijvoorbeeld armbandjes die continu meten hoe het met je gezondheid gaat en onder meer je stappen tellen.

"Dergelijke apps en stappentellers helpen zeker goed," stelt Hidde van der Ploeg. "Ze geven direct inzicht in hoeveel of weinig je beweegt, en je kunt makkelijk doelen stellen. Zo'n app communiceert met je smartphone, die je op gezette tijden een herinnering kan sturen om bijvoorbeeld in beweging te komen. Maar lifelogging-apps geven ook feedback in de vorm van overzichten en grafieken."

Voorbeelden van dergelijke apps zijn Jawbone Up, Nike Fuelband en Fitbit Force.

INTERESSANTE WEBSITES

Voor zit- en beweegttests en tips tools.nisb.nl/BEWEEGMOMENTJES
Zien welk dynamisch meubilair er zoal is? worktrainer.nl

