

Samenvatting

Chau JY, Grunseit AC, Chey T, Stamatakis E, Brown WJ, et al. (2013). Daily sitting time and all-cause mortality: a meta-analysis. PLoS ONE 8(11): e80000. doi:10.1371/journal.pone.0080000.

Dit is een meta-analyse¹ van studies die zowel dagelijkse zittijd als sterfte in de loop van de tijd gemeten hebben. De conclusies zijn dat een langere dagelijkse zittijd gekoppeld is aan een groter risico om te sterven en dat matig tot intensief bewegen het risico op sterfte iets lijkt te verminderen.

In de meta-analyse zijn zes studies opgenomen, met gegevens van 595.086 volwassenen uit Japan, Australië, USA en Noorwegen. De onderzoekers volgden deze groepen voor periodes van bijna 3 tot bijna 9 jaar. De deelnemers waren hoofdzakelijk vrouwen van middelbare leeftijd of ouderen. De analyse van alle gegevens van de zes studies laat zien:

- dat het risico op overlijden niet lineair toeneemt met het aantal uren zitten per dag; hoe meer uren men zit, hoe sneller het risico toeneemt per extra uur zittijd;
- tot 3 uur zitten per dag leidt elk uur toename in zittijd niet tot een groter risico op overlijden. De onderzoekers noemen een gemiddelde HR ("hazard ratio") van 1.00, wat wil zeggen dat het risico op overlijden voor iemand die 2 uur/dag zit 1.00 maal (dus feitelijk niet) groter is dan het risico voor iemand die 1 uur/dag zit;
- tussen 3 en 7 uur zitten per dag leidt elk uur toename in zittijd ook niet tot een groter risico op overlijden. De onderzoekers vinden weliswaar een gemiddelde HR van 1.02 (dus een 0.02 oftewel 2% hoger risico op overlijden voor elk uur meer zitten), maar dit getal bleek na statistische toetsing niet significant, wat wil zeggen dat die 2% ook op toeval zou kunnen berusten en bij een volgende meting misschien 1% is of 3%;
- bij meer dan 7 uur zitten per dag vormt langer zitten wel een bedreiging voor de gezondheid. Voor elk uur toename in zittijd neemt het risico op overlijden toe met 5%. De gemiddelde HR is 1.05 en significant, dus zeker geen toevallige bevinding;
- bovengenoemde risicocijfers gelden voor deelnemers die voldoende sporten en bewegen, conform de beweegnormen. Voor deelnemers die dat niet doen is het risico op overlijden per extra uur zittijd groter: tot 4 uur/dag zitten 2% risico per uur extra zittijd, maar niet significant dus misschien toevallig; bij 4-8 uur/dag zitten 2% risico per uur extra zittijd en wel significant; meer dan 8 uur/dag zitten 8% risico per uur extra zittijd en ook significant;
- volwassenen die bijvoorbeeld 10 uur per dag zitten en voldoende bewegen hebben 34% meer kans op overlijden dan leeftijdgenoten die minder dan 3 uur per dag zitten. Dat risico wordt zelfs 52% als men 10 uur per dag zit zonder voldoende te sporten of bewegen.

Er kan grote waarde gehecht worden aan dit artikel: het neemt de resultaten van meerdere studies mee, zodat de conclusies op bijna 600.000 personen zijn gebaseerd; het heeft alleen prospectieve (d.w.z. vooruitkijkende) studies geanalyseerd, zodat de oorzaak (blootstelling aan zitten) voorafging aan het gevolg (sterfte); en de kwaliteit van de originele studies is redelijk goed (10 uit 15 punten) tot goed (13/15) volgens de auteurs. Het enige minpunt is dat de deelnemers aan de originele studies hoofdzakelijk vrouwen van middelbare leeftijd of ouderen waren. Dit betekent dat de resultaten met voorzichtigheid toegepast dienen te worden op groepen met alleen mannen en/of alleen jongeren.

¹ Een **meta-analyse** is een studie waarin onderzoeken van een bepaald fenomeen worden samengevoegd om één secuurder uitkomst te verkrijgen. Door de resultaten uit eerdere onderzoeken gezamenlijk te analyseren kunnen uitspraken gedaan en inzichten verkregen worden die op basis van elk van de afzonderlijke onderzoeken niet mogelijk waren.