

Zitten, zat, gezond?

Is zitten het nieuwe roken? Almaar meer onderzoek wijst in die richting. Hier vind je alvast enkele goeie argumenten om minder te zitten én tips om vaker uit je luie stoel te komen.



Vlamingen brengen maar liefst 50 tot 80 % van hun wakkere uren zittend door. Ronduit schadelijk voor ons lichaam, zeggen almaar meer onderzoekers. ‘We motiveren mensen al heel lang om meer te bewegen, en dat blijft uiteraard erg belangrijk’, zegt sportfysioloog Johan Roeykens. ‘Maar steeds vaker hoor je dat we de focus moeten verleggen naar een andere boodschap: met z’n allen minder gaan zitten!’

Zeker wie meer dan zes uur per dag zit, zou gezondheidsrisico’s nemen. ‘Opvallend daarbij is dat te lang zitten op zich schadelijk is, los van het aantal uren beweging op andere momenten’, zegt prof. dr. Gaetane Stassijns, waarnemend diensthoofd fysische genees-

kunde. ‘Sporten na de werkuren is uiteraard aan te raden, maar zelfs als je dat doet, moet je proberen je zitturen te beperken. Of je zou het zitten minstens regelmatig moeten doorbreken, bijvoorbeeld door een ommetje te maken.’

Veel zitten verhoogt het risico op volgende aandoeningen:

Type 2 diabetes

Wie vaak en lang zit, kan last krijgen van een ontregelde bloedsuikerspiegel en loopt op lange termijn een hoger risico op type 2 diabetes.

Rug- en gewrichtsproblemen

Als je lang zit, verstijven je gewrichten en neemt het risico op rugklachten toe. Meer dan 80 %

van de mensen met een zittende levensstijl krijgt vroeg of laat rugproblemen. Als je de hele dag zit, verzwakken je rugspieren, wat kan leiden tot lagerugpijn.

Botbreuken

Wie te weinig beweegt, heeft een verhoogd risico op osteoporose en loopt daardoor op termijn ook gemakkelijker breuken op.

Overbelastingsletsels

Wie de hele dag zit en ‘s avonds erin vliegt voor een stevige training, riskeert overbelastingsletsels op te lopen. Probeer dat te voorkomen door de inspanning geleidelijk op te bouwen én overdag actiever te zijn.

Hart- en vaatziekten

Volgens een Australische studie

uit 2010 hebben mensen die meer dan vier uur per dag televisiekijken, 80 % meer kans om te overlijden aan hart- en vaatziekten dan wie dagelijks minder dan twee uur voor de beeldbuis zit. Vast staat dat beweging het risico op hart- en vaatziekten verkleint.

Overgewicht

Als je zit, schakelt je lichaam over op een rustmetabolisme: dat betekent dat je nog maar heel weinig energie verbruikt. Daardoor kan er zich vet opstapelen in je lichaam. Mensen die voor hun werk meer dan zes uur per dag zitten, lopen twee keer zoveel risico op obesitas dan wie dagelijks minder dan 45 minuten zit.

Toch mogen we ons ook niet blind staren op de schadelijke effecten



van zitten, geeft Roeykens nog mee. 'Je moet het totale plaatje bekijken: te veel zitten is bijvoorbeeld schadelijker als je daarnaast ook te veel calorieën inneemt. Naast veel of weinig zitten heeft gezondheid nog met tal van andere factoren

te maken: aanleg, gezond eten, alcohol vermijden of beperken, een gezond gewicht, een goede bloeddruk, gezonde cholesterolwaarden, niet roken ... En uiteraard speelt ook voldoende beweging een heel grote rol.' ☺

Tijd om te bewegen!

In 'Move: tijd om te bewegen' vertellen Bart De Wever, Frank Deboosere, Elodie Ouedraogo en andere bekende Vlamingen over de rol van beweging in hun leven. Patiënten getuigen over hoe sport hen helpt om hun ziekte te overwinnen en diverse specialisten geven uitleg over het heilzame effect van beweging. Geschreven door prof. dr. Gaetane Stassijns, waarnemend



diensthoud fysische geneeskunde, prof. dr. Marc Peeters, dienshoofd oncologie en journalist Michaël De Moor.

Minder zitten doe je zo



Vermijd zitmarathons. Sta na maximaal een half uur recht en wandel wat rond. Zo doorbreek je even het rustmetabolisme en worden andere spieren geprikkeld.



Waarom niet af en toe staand of zelfs wandelend vergaderen? Gezonder dan zitten én blijkbaar vergader je zo ook efficiënter.



Met een in hoogte verstelbare werktafel kun je ook staand werken. Er bestaan zelfs bureaufietsen voor onder een werktafel en laphouders die je op een loopband kunt monteren. Met een dynamische werkstoel verander je vaker van houding.



De klassiekers: parkeer je auto verder, neem de trap in plaats van de lift en zet de printer in een ander lokaal.



Verplaats je zo veel mogelijk te voet of met de fiets. Wie naar het werk fietst, wint twee keer: je beweegt én je beperkt je zittijd. Probeer beweging te integreren in je dagelijkse routine, zo hou je het langer vol.



Beperk niet alleen je zituren, maar beweeg ook voldoende: probeer wekelijks 2,5 uur matig fysiek actief te zijn (door bijvoorbeeld wandelen, zwemmen of fietsen). Onderhoud ook je spierkracht. Daarvoor hoeft je niet naar de fitness: in de tuin werken of ramen lappen is ook prima.



Altijd handig: een activity tracker die je aanspoort om te bewegen. Er bestaan ook computerapps die waarschuwen wanneer je te lang hebt gezeten.