

TIP: LEES DIT
ARTIKEL STAAND!

Even
bewegen
(EN JE KUNT ER
WEER TEGEN)

Is zitten
het nieuwe
roken?

Deskundigen



Peter-Jan Mol

is adviseur gespecialiseerd in werk en bewegen bij het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen, www.nisb.nl. Hij twittert veel over dynamisch werken: @pejemol



Bram Bakker

is als psychiater werkzaam bij Vitaalpunt. Ook is hij auteur van columns en publiceerde hij meer dan tien boeken over sport en (geestelijke) gezondheid (szorg). www.brambakker.com

Zitten wordt het nieuwe roken genoemd. Is dat niet een tikkeltje overdreven? Nee, stellen onderzoekers, een inactief leven zorgt wereldwijd voor meer doden dan roken. “De gevolgen van een zittend bestaan, gaan dwars door alle medische disciplines en ziektes heen.”

Denk eraan’, waarschuwt Erik Scherder in het voorwoord van zijn boek *Laat*

uw hersenen niet zitten. ‘Lees het niet in één adem uit. Dan zit u namelijk te lang achter elkaar.’

Zitten is normaal. Heel normaal. Zittend drinken we thee, lezen we de krant, doen we ons werk en terwijl we achterover leunen op ons zitvlees bellen of chatten we met vrienden en familie en hangen we voor de buis.

Scherder, neuropsycholoog en hoogleraar aan de Vrije Universiteit, vindt dat zitten net zozeer in de ban moet worden gedaan als roken. Waarom? Inactiviteit, oftewel te weinig lichaamsbeweging, is na hartaandoeningen, vaatziekten en infectieziekten wereldwijd de vierde doodsoorzaak. Ruim dertig procent van de bevolking voldoet niet (meer) aan de aanbevelingen voor minimale lichamelijke activiteit. ‘Enkele jaren daarvoor was dat nog zeventien procent’, noteert hij. Bijna een verdubbeling in drie jaar tijd dus.

De wereld zit en daar is de gezondheid niet bij gebaat. Want hoe méér je op een dag stil zit, hoe hoger het risico dat je eerder dan gemiddeld overlijdt, blijkt uit onderzoek onder 222.497 Australische 45-plussers tussen 2006 en 2008. Er waren veertig procent meer sterfgevallen onder mensen die minstens elf uur per dag zaten. Het laagste sterftecijfer was onder mensen die korter dan vier uur per dag zitten.

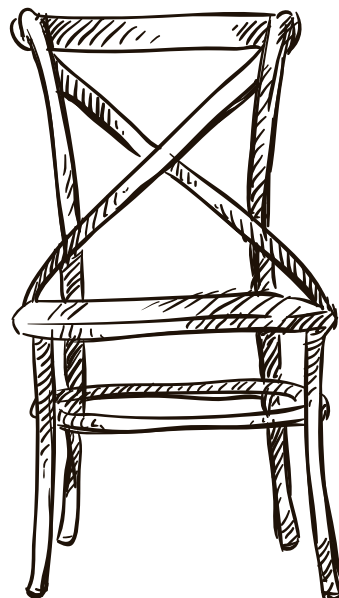
VERVETTEN EN VERSUIKEREN

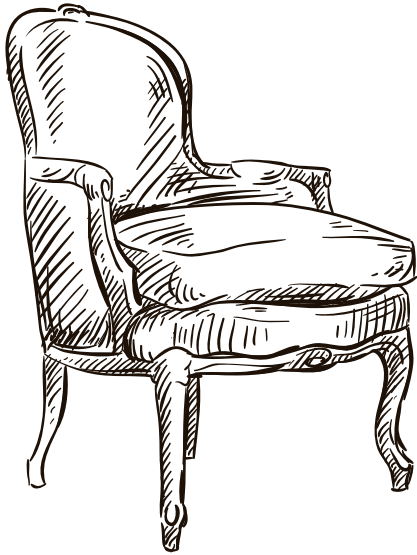
Wat is er mis met zitten? Veel. Als je zit, gebruik je de beenspieren - de grootste spieren van je lichaam - nauwelijks. Hierdoor neemt de concentratie vetten in het bloed toe, terwijl de insulinegevoeligheid (die ervoor zorgt dat de suikers in het bloed worden opgenomen) afneemt. Bij hart-

en vaatziekten en diabetes spelen beide processen (vervetting en versuikering) een essentiële rol.

‘Als je veel staat of wandelt, zijn je benen steeds in beweging. Dat helpt tegen glucose en vet in het bloed. Als je zit, gebeurt dit niet omdat je spieren niet actief zijn’, aldus de onderzoekers.

Een Maastrichtse professor liet drie groepen gezonde studenten drie verschillende beweegregimes volgen. Groep 1 zat veertien uur en mocht twee uur lopen. Groep 2 moest dertien uur zitten en één uur intensief bewegen. Groep 3 zat acht uur, liep vier uur en stond twee uur. Bij groep 2 (één uur intensief sporten) waren de cholesterol- en lipidenwaarden in het bloed iets verbeterd ten opzichte van groep 1 (vooral zitten). Maar groep 3 sprong er qua bloedwaarden het best uit. Een langere duur van beweging met lage intensiteit leidt dus tot grotere gezondheidsvoordelen dan





kortere perioden van intense activiteit, concludeerde de professor.

Erik Scherder schetst het als volgt: als je een been breekt en een aantal weken in het gips zit, zie je als het gips eraf gaat precies waartoe de inactiviteit geleid heeft; de spieren zijn slap, het been is zichtbaar dunner. Dat verschrompelen van spieren wordt 'atrofie' genoemd. 'Ook ons hart kan atrofiëren, dat is immers óók een spier', schrijft Scherder, 'die ook deels verschrompelt als we deze niet of onvoldoende gebruiken.'

HOE MEER, HOE BETER

In Nederland zijn feitelijk drie normen die bepalen of we voldoende uit de luie stoel komen. De *Nederlandse Norm Gezond Bewegen* (NNGB), die gericht is op het onderhouden van gezondheid op de lange termijn, stelt dat we iedere dag minstens een half uur 'matig intensief' moeten bewegen; dat betekent dat je hart een voelbare inspanning moet leveren. Om aan de *Fitnorm*, die gericht is op fysieke fitheid, te voldoen is drie keer per week twintig minuten 'zwaar intensief' voldoende. Dan is er nog de *Combinorm*; dit is meer een registratienorm. Je voldoet hieraan als je aan één van de twee andere normen voldoet. "Het is een basis, maar wel het minimum. Hoe meer je beweegt, hoe beter", licht Peter-Jan Mol, adviseur bij het Nederlands Instituut voor Werk en Bewegen (NISB) toe. 67 procent van de Nederlanders haalt de Combinorm. "33 procent haalt deze norm niet, en 4 procent

Zit feiten

- We zitten gemiddeld vijf tot zes uur per dag, blijkt uit onderzoek onder inwoners in 32 landen. Nederlanders zitten gemiddeld 7 uur per dag.
- Van de groep mensen die volgens de norm, voldoende beweegt, is de groep mensen van 35 tot 50 jaar met 72 procent het hoogst vertegenwoordigd. De groep 75-plussers is het laagst vertegenwoordigd.
- Inactiviteit draagt voor 20 procent bij aan darmkanker, 8 procent aan borstkanker, 13 procent aan diabetes type 2 en 17 procent aan vroegtijdig overlijden.
- Voor adolescenten is voeding de belangrijkste voorspeller voor obesitas, terwijl voor jonge volwassenen en volwassenen van middelbare leeftijd een inactief leven de sterkste relatie vertoont met zwaarlijvigheid.
- De relatie tussen screen time en lichamelijke inactiviteit is statistisch gezien 'super' positief: hoe méér tijd een kind achter een scherm doorbrengt, hoe inactiever het is.

(bron: *Laat je hersenen niet zitten*, Erik Scherder)

slaagt er zelfs in op geen enkele dag van de week aan één van de normen te voldoen. Dat zijn er ruim 600.000."

Peter-Jan Mol: "Als je mensen op de man af vraagt 'hoe lang zit je?', schatten ze het te rooskleurig in. Dan zitten we gemiddeld 7 uur op een dag. Als je mensen vraagt om iets langer na te denken en hun activiteiten van de dag in te delen in ochtend, middag, avond, komt het aantal zituren veel hoger uit. Van de 3,5 miljoen beeldschermwerkers zitten velen wel elf uur per dag."

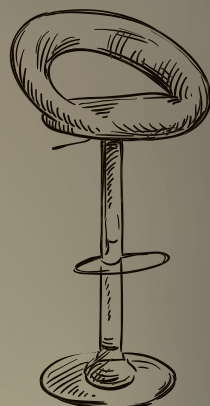
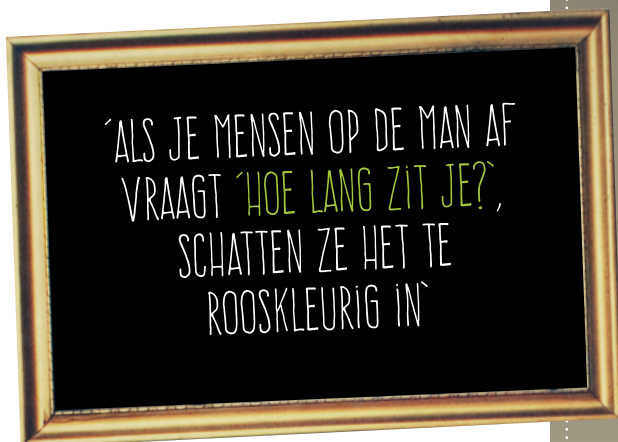
Mol adviseert iedereen realistisch te kijken naar de eigen beweegactiviteit. "Het is belangrijk gedurende de dag regelmatig kort te bewegen. Urenlang aaneengesloten zitten, krijg je niet gecompenseerd met een halfuurtje hardlopen." Zijn bureau thuis ruilde hij in voor een zit-statafel die op en neer kan. Ook zette hij er een fietsbureaustoel achter, zodat de benen tijdens het bureauwerk kunnen bewegen. Op de burelen van het NISB werkt iedereen inmiddels aan zit-statafels en er zijn sta-vergaderertafels. "Als je staat, span je al je spieren aan. Bijkomend voordeel van staand vergaderen is, dat het sneller gaat. Je kunt niet achterover leunen, kijkt elkaar aan en als je voeten moe worden, is het tijd om af te ronden", aldus Mol.

MEER BEWEGEN HEEFT ALTIJD ZIN

De eerder genoemde Australische studie bracht ook goed nieuws, namelijk dat het voor ieder mens, ongeacht leeftijd, altijd zin heeft om te beginnen met minder zitten en meer bewegen. Het afbouwen van het aantal zit-uren per dag heeft een gunstig effect op het risico van vroegtijdig overlijden.

Heb je zittend werk? "Onderbreek het stilzitten





dan regelmatig”, zegt Peter-Jan Mol. Hoe vaak? “Daar is de wetenschap het nog niet over eens. Is staan voldoende of moet je bewegen en hoe lang dan?” Mol adviseert voorlopig ieder half uur het zitten een paar minuten te onderbreken.

Net als bij gezonde voeding gaat het bij het minderen van zitten om variatie. Lees je mails of de krant staand, ga op de fiets naar kantoor, loop naar een collega of naar de supermarkt. “Afwisseling is van belang. De beste houding is de volgende houding.” De vergelijking van zitten met roken vindt Mol in zekere zin sterk. “Het is allebei verslavend. Zitten is comfortabel en de maatschappij is in de loop der jaren steeds meer ingericht op zo min mogelijk bewegen. Maar er komt een tegenbeweging op gang.”

En dat is hard nodig, onderstreept psychiater en auteur Bram Bakker. “Nu zijn er al meer doden door gebrek aan beweging dan door roken, maar het gebrek aan beweging neemt veel harder toe. Het zal dus alleen maar erger worden.” Veel zitten is een risicofactor. Het vertaalt zich in ‘zeer uiteenlopende medische ellende,’ zegt hij. “De risico’s gaan dwars door alle medische disciplines en ziektes heen: van hart- en vaatziekten tot diabetes en depressies.”

Bij de organisatie waar hij als psychiater werkt, is leefstijl standaard onderdeel van de behandeling. Een gebrek aan beweging is bij al zijn patiënten een factor van ongeluk. Het is niet zo dat de ene mens geboren wordt als fanatiek sporter en de ander als bankhangende luiwammes, zegt Bakker. “Je moet hebben ervaren dat het werkt. Mensen die het niet gewend zijn om te bewegen, moet je helpen om in beweging te komen. Het is écht

MINDER ZITTEN op kantoor

- Loop naar een collega toe in plaats van een mailtje te sturen.
- Telefooneer staand.
- Loop een even mee als een collega aanbiedt koffie voor je te halen.
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Lunch en overleg staand of wandelend.

(Bron: nisb.nl/bewegmomentjes)



APP

Er zijn allerlei apps beschikbaar waarmee je je beweegpatroon kunt bijhouden, zoals Bitfit en Fitbit. Je kunt ook een polsbandje of horloge aanschaffen voor dit doel.

even werken. Patiënten zeggen vaak: ‘Ik heb geen zin, ik haat sport, wat heb ik eraan?’ Pas als ze merken dat het positief voor ze werkt, gaan ze het waarderen. Zeggen ze: ‘Ik vond er in het begin niks aan, maar nu ik merk dat ik er veel aan heb, begin ik het leuk te vinden.’ Waar heb je nou achteraf het meest baat bij gehad?, vraag ik mijn patiënten. Een docente met een burnout zei: ‘Dat ik ontdekt heb dat ik van mijn piekerbuien afkom als ik buiten een rondje ga hardlopen.’ Het werkt, en dus blijft ze het doen.”

BEWEGEN ZONDER NA TE DENKEN

Een omgeving waarin bewegen een vanzelfsprekendheid is zal mensen de duw in de rug geven die ze nodig hebben, denkt Bakker.

“Gedragsverandering komt het gemakkelijkst tot stand als je er niet actief bij hoeft na te denken, zoals in openbare gebouwen de trap in zicht plaatsen en niet de lift.”

Ook heeft hij twee voorbeelden uit zijn eigen dagelijks leven die tot meer beweging leidden: de aanschaf van een elektrische auto en van een hond. “De hond moet ik uitlaten en voor de oplaadpunten van de auto moet ik standaard een paar honderd meter lopen.”

Maar ook voor Bakker, een fervent duurloper, valt het niet altijd mee om het beweegminimum te halen. Hij draagt een polshorloge dat zijn bewegingen bijhoudt. “Gister heb ik de halve marathon gelopen zo hard als ik kon.

Dan zit ik op 400 procent van het streven per dag, maar op dagen dat ik niet train, blijft de teller vaak hangen tussen de veertig en zestig procent. Dus zelfs ik met mijn hondje, mijn hardlopen en mijn auto met stekker haal soms de norm niet. Dat geeft wel aan hoe moeilijk het is.”