



OP SCHOOL ÉN OP KANTOOR ZITTEN WE TE LANG STIL

22 minuten bewegen maakt je al veel gezonder

We zitten te veel en sporten te weinig, en dat heeft nefaste gevolgen voor onze gezondheid. Maar volgens nieuw onderzoek kan amper 22 minuten per dag bewegen de nadelen van te veel zitten al deels tenietdoen. «Je beweegt beter elke dag een beetje dan alles op te sparen voor het weekend.»

U doet het wellicht op dit eigenste moment. U doet het vooral op uw werk, maar ook in uw vrije tijd. We zitten gemiddeld 8,3 uur per dag, blijkt uit cijfers van het Vlaams Instituut Gezond Leven. Dat is ruim de helft van de tijd dat we wakker zijn. Zelfs zes- tot twaalfjarigen zitten gemiddeld zo'n zeven uur per dag.

De voorbije jaren is het inzicht gegroeid dat het niet alleen belangrijk is om voldoende te bewegen, maar ook om niet te veel en te lang aan één stuk te zitten. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) beveelt voor volwassenen minstens 150 tot 300 minuten matig intensieve activiteit per week aan, zoals fietsen of de trap nemen, of 75 tot 150 minuten intensieve activiteit, zoals stevig joggen, waarbij de ademhaling versnelt en je nog moeilijk kan praten. Meer mag uiteraard ook: dat levert extra gezondheidswinst op.

Sinds enkele jaren komt boven op de beweegrichtlijnen nog het advies bij om de tijd die u zittend doorbrengt te beperken. Sommige studies doen namelijk vermoeden dat fysieke activiteit de nadelige effecten van te lang zitten slechts ten dele kan compenseren. Zo vonden Finse onderzoekers bij zogeheten 'active couch potatoes', die voldoende bewegen maar de rest van de tijd stilzitten, een hogere bloedsuikerspiegel, cholesterol en vetmassa dan bij proefpersonen die minder tijd zittend doorbrachten.

Lagerpitje

«Bij te lang zitten belandt je lichaam in een soort rusttoestand», zegt Femke De Meester (Instituut Gezond Leven). «Grote spiergroepen zijn inactief, en fysiologische processen zoals de productie van goede cholesterol, de opname van glucose en vetafbraak draaien op een lager pitje.»

De nefaste gezondheidseffecten van te weinig bewegen en te veel stilzitten zijn inmiddels goed

gedocumenteerd. De WHO wijst erop dat een sedentaire levensstijl gelinkt is met een verhoogd risico op hart-en vaatziekten, diabetes type 2, kanker en sterfte. Komen we niet wat vaker van onze luie krent, dan schat de WHO dat er tussen 2020 en 2030 wereldwijd 500 miljoen mensen ziek zullen worden als gevolg van fysieke inactiviteit. Kostenplaatje: 27 miljard dollar per jaar.

Niet veel moeite

Maar er is ook goed nieuws. Een nieuwe studie in de 'British

Journal of Sports Medicine' doet vermoeden dat de effecten van een zittend bestaan toch deels te compenseren vallen, en dat dat bovendien niet zo heel veel moeite hoeft te kosten. De wetenschappers volgden 12.000 50-plussers die activiteitstrackers droegen minstens twee jaar op. De mensen in de groep die het meest stilzat — meer dan 12 uur per dag — hadden een bijna 40 procent hoger risico om te overlijden. Maar niet wanneer ze

minstens 22 minuten matig tot intensief actief waren. «De studie sluit aan bij eerder onderzoek dat aantoont dat lang stilzitten voor mensen die genoeg bewegen minder nadelig is dan soms wordt aangenomen», zegt fysioloog Wim Derave

(UGent). De WHO geeft bij de aanbeveling om minder lang te zitten mee dat het bewijs daarvoor 'matig' is. Volgens Derave zijn slogans als 'zitten is het nieuwe roken' dan ook wat overroepen.

«Je hoeft niet elke dag te sporten, naar het werk fietsen is ook al goed»

PROF. JAN SEGHERS (KU LEUVEN)

«Wie daarnaast voldoende beweegt hoeft zich daar niet te veel zorgen om te maken, al zijn de meningen in het onderzoeksveld daarover wat verdeeld», zegt Derave. «De voordelen van af en toe het zitten te onderbreken zijn het grootst voor wie amper actief is. In andere gevallen lijkt de gezondheidswinst beperkt.»

Wandelend bellen

Kunt u dan toch ongeneerd de hele dag in uw luie stoel blijven hangen, zolang u 's avonds maar

gedwee uw rondjes in het park maalt? De nieuwe studie kijkt enkel naar het risico om te overlijden, stipt bewegingswetenschapper Jan Seghers (KU Leuven) aan. Dat betekent niet dat alle nadelige effecten van veel zitten verdwenen zijn. «Ander onderzoek laat zien dat mensen die geregeld het zitten onderbreken betere bloedwaarden hebben», zegt Seghers. «Het goede nieuws is wel dat de nadelen van zitten deels te compenseren vallen door fysieke activiteit, vooral wanneer je dat dagelijks doet. Dat is beter dan als *weekend warriors*

alles op te sparen voor het weekend, terwijl je in de week niks doet.» Seghers adviseert om dagelijks wat beweging in te plannen. «Dat hoeft geen sport te zijn, naar het werk fietsen is ook al goed», zegt Seghers. Op dat werk zitten we vaak het meest. Mensen met een kantoorjob brengen volgens onderzoek door het Instituut Gezond Leven zo'n 70 procent van hun tijd zittend door. «Ga om de dertig minuten even staan, telefoneer al wandelend of loop een trap op», raadt Seghers aan. «Zelfs door gewoon te gaan staan activeer je al verschillende

spiergroepen. Vooral lange tijd in dezelfde houding doorbrengen, is nadelig.»

Ongeveer één op de vier Vlamingen brengt ook de vrije tijd overwegend zittend door, bij voorkeur achter een scherm. En één op de vier haalt ook de minimale beweegnorm niet. «Om de nadelen van veel zitten te compenseren moet je bovendien meer bewegen dan die minimumnorm, die nu al voor veel mensen onhaalbaar lijkt», zegt De Meester. «Daarom blijven beide adviezen belangrijk: meer bewegen én niet te lang stilzitten.» (DM)

Hoe lang zit de Vlaming gemiddeld stil per dag?

