



dS De
Standaard

De Standaard

Date: 08-06-2023
Page: D 006-D 007
Periodicity: Daily
Journalist: Maya Toebat

Circulation: 71590
Audience: 457199
Size: 1 298 cm²



hart & hoofd Vergeet het aantal stappen, tel het aantal zituren

BEWEGEN Tellen hoeveel stappen we per dag doen, oké dat kennen we intussen al. Maar misschien zouden we beter eens tellen hoeveel uur we op een stoel zitten of hangen. Het is vaak wansmakelijk veel. Confronterend veel. En een reden om er iets aan te doen.

Op citytrip is het geen uitzondering dat je stappenteller overuren doet. Zonder het te beseffen wandel je 25 kilometer op een dag. Om je vervolgens af te vragen waarom je zo moe bent. Vermenigvuldigd dat vermoede maar voldane gevoel met tien en je hebt een idee hoe mijn voorjaar eruitzag. Vier maanden reisde ik door het zuidelijk halfrond en er ging geen dag voorbij waarin ik niet had gewandeld. Of het nu door bergen en bossen was of gewoon naar de supermarkt, mijn voeten waren mijn voermiddel en daar kon ik aan wennen.

Ze zeggen weleens dat het 66 dagen duurt voordat iets een nieuwe gewoonte wordt. Daar zat ik dus ruim over, en zo maakte ik van wandelen mijn nieuwe levensstijl. Tot ik terugkwam en merkte hoe moeilijk het is om die nieuwe gewoonte te integreren in mijn dagelijkse leven. In de eerste weken had ik nog genoeg tijd voor een lange fiets- of wandelpauze, maar al snel drong de realiteit zich op. Als journalist spendeer je meer tijd al zittend dan al wandelend (*slik*) en meer achter een scherm dan onder de open hemel (*slik*).

Bureaustoelbestaan

Ik wist goed wat me te wachten stond wan-

neer ik mijn leven in België weer zou oppikken. Meer nog, voordien was ik best gelukkig met het verloop van mijn dagen, dus ik dacht dat het snel zou wennen. Niet dus. Tenminste: wél qua werkinhoud, maar niet de manier waarop. Het leek ineens absurd dat we zo veel tijd zittend doorbrengen en dat doodnormaal vinden.

De mens mag van nature dan wel een jager-verzamelaar zijn, tegenwoordig rolt hij het liefst op zijn bureaustoel door zijn (thuis)kantoor. Door de automatisering en technologisering sinds de industriële revolutie is fysieke arbeid immers met uitsterven bedreigd. Het hoofd is belangrijker geworden dan de handen, en dat hoofd kan zijn werk ook al zittend doen, denken we.

Het is dus niet verrassend dat Vlaamse kleuters, kinderen en jongeren gemiddeld 6 tot 9,5 uur per dag zitten en volwassenen gemiddeld 8,3 uur, volgens cijfers van het Vlaams Instituut Gezond Leven. 'We zijn ingesteld om lui te zijn,' zegt gezondheidszorgtechnoloog Paul Akkermans, 'dus als alles op dat gemak wordt ingericht, geven we er snel aan toe. Je moet de hele dag je stoel niet uitkomen, als je dat niet wilt.'

Shutdownmodus

Nochtans zijn mensen ook gemaakt om rechtop te staan. Bijgevolg verhoogt langdurig zitten de kans op chronische gezondheidsproblemen, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2, sommige kankers en overgewicht. 'Langdurig stilzitten zorgt ervoor dat het lichaam in een soort "shutdownmodus" komt door minimale spieractiviteit', schrijft Akkermans in zijn boek *Ontzitten*. 'Daarbij worden verschillende processen vertraagd, zoals de opname van suikers en vetten uit het bloed, wat vervolgens extra vetopslag en toenemende ongevoeligheid voor insuline veroorzaakt. Uiteindelijk zal dat leiden tot overgewicht en insuline-resistentie. Die dan weer tot laaggradige ontstekingen leiden, de oorzaak van 95% van alle westerse welvaartsziekten.'

Maar we zitten niet alleen *te veel*, maar ook *op een slechte manier*. 'In plaats van met eigen spierkracht rechtop te zitten, hangen veel mensen voorovergebogen. Daardoor verkleint de borst- en buikholte, waardoor de longen minder zuurstof kunnen opnemen en de spijsvertering minder ruimte heeft om te functioneren. Bovendien zorgt die houding voor een ongelijke druk op tussenwervelschijven, wat kan leiden tot onomkeerbare rug- en nekklachten.'

Margot Ryckebusch kan erover meespreken. Op haar achttiende kreeg ze een zware hernia. Liggen, stappen, rechtstaan ging, maar zitten niet. Nog geen twee seconden. Nog steeds voelt ze daar de gevolgen van. 'Tijdens mijn studie en mijn eerste job had ik veel last bij het zitten. Toen ben ik regelmatig stapauzes beginnen in te lassen. Er staat bijvoorbeeld nooit een fles water op mijn bureau, zodat ik moet rechtstaan om mijn glas te vullen. En ik ben de collega die elke middag het park in trekt om te gaan wandelen, tenzij het pijpenstelen regent.'

Meer angst en depressie

Die middagwandelingen doen niet alleen haar rug deugd, maar ook haar gemoed.

'Als ik buiten bewogen heb, presteer ik beter dan wanneer ik aan de eettafel ben blijven zitten. Ik zie elke dag hoe de blaadjes aan de bomen veranderen, hoe een vogel zich wast in de vijver en hoe dezelfde man zijn mooie Berner sennenhond uitlaat. Dat is een geweldige mentale boost.'

Hoewel de meeste studies focussen op de invloed van sedentair gedrag op de fysieke gezondheid, zijn er de laatste tijd ook onderzoeken die een verband met ons mentaal welbevinden aantonen. Zo associeerde een Britse studie uit maart 2020 overmatig zitgedrag met depressieve symptomen bij adolescenten. 4.257 tieners droegen op 12-, 14- en 16-jarige leeftijd een activiteitstracker voor minstens tien uur per dag, drie dagen na elkaar. Hun zelfrapportage toonde aan dat elk extra zituur als tiener samenhang met hogere depressiescores op 18-jarige leeftijd.

'Als je langdurig zit, heb je meer last van spierafbraak, botontkalking, verminderde suikeropname en vetafbraak. Die dingen kun je niet omdraaien door te sporten, wel door af en toe op te staan'

Paul Akkermans

Gezondheidszorgtechnoloog

Een Zweedse studie uit 2020 focuste dan weer op volwassenen, die aangaven hoeveel ze stilstaten tijdens hun vrije tijd en of ze minstens een keer per halfuur opstonden. Bleek dat het risico op angst- en depressiesymptomen ongeveer half zo hoog was bij degenen die hun zittijd zeer vaak onderbraken tegenover zij die zelden of nooit rechtstonden.

Toch tonen die onderzoeken geen een-op-eenrelatie tussen zitten en ons welbevinden, stelt Sofie Compennolle, die postdoctoraal onderzoek doet naar sedentair gedrag aan de UGent. 'Dat het risico op angst en depressie vermindert, kan ook afhangen van wat je doet terwijl je zit of be-

weegt. Zittende activiteiten zijn meestal binnen, alleen en schermgerelateerd. Daardoor kun je je geïsoleerd en gestrest voelen.'

Om het halfuur

Onlangs videobelde ik met mijn zus die pas verhuisd is. 'De trap is nog niet af en de boiler is stuk, maar kijk ...' Ze wandelt naar een andere kamer. 'Ik heb een stabureau gekocht!' Ze laat het werkblad met een knopje van hoogte veranderen en met een ben ik jaloers. Gek toch, wat een tafel met je kan doen?

Volgens Akkermans is dat helemaal niet zo gek. 'Een goed zit-stabureau is een onmisbare basis om te ontzitten. Binnen de 90 seconden nadat je bent opgestaan, worden er namelijk verschillende lichaamsprocessen geactiveerd zoals het verwerken van bloedsuikers en cholesterol. Bovendien kom je staand sneller in beweging. Doordat je al staat, zul je makkelijker naar de printer lopen in plaats van erheen te rollen.'

Vooraf die regelmatige beweegpauzes zijn cruciaal om de negatieve effecten van zitten te compenseren. Er bestaat immers niet zoiets als een maximum aantal zittingen per dag, maar wel een maximale duur dat je onderbroken mag zitten. 'Je zou om het halfuur even moeten bewegen opdat je lichaamsprocessen actief blijven', zegt Akkermans. 's Avonds sporten volstaat niet. 'Als je langdurig zit, heb je meer last van spierafbraak, botontkalking, verminderde suikeropname en vetafbraak. Die dingen kun je niet omdraaien door te sporten, wel door af en toe op te staan.'

Werk bundelen

In haar onderzoek merkt Compennolle hoezeer zitten een gewoonte is. En dat gewoonten moeilijk te veranderen zijn. Veel kans dat je dit artikel zittend aan het lezen bent, terwijl dat ook staand kan. Ook ik pleit schuldig: hoewel ik me voorgenomen had om tijdens het schrijven elk halfuur recht te staan, zit ik al anderhalf uur aan mijn toetsenbord gekluisterd. 'Zitten op zich is geen doel,' zegt Compennolle, 'maar je doet het in functie van andere doelen. Bij veel activiteiten is het een gewoonte om te zitten, terwijl je ze ook staand kunt uitvoeren: telefoneren, mails sturen, een tekst lezen ...'

De eerste stap om gewoontes te veranderen, is je er bewust van worden. 'Over-

loop je week en kijk waar er mogelijkheden zijn om minder te zitten. Daarbij heb je drie opties: vervang de zittende activiteiten door actieve bezigheden (bijvoorbeeld wandelen in plaats van tv-kijken); doe dezelfde activiteit al staand (bijvoorbeeld staand werken); of blijf zitten, maar sta minstens elke 45 minuten op (bijvoorbeeld door naar de vuilnisbak te lopen).'

Om die nieuwe routine vol te houden, is het belangrijk dat je regelmatig beweegt, maar ook op momenten die voor jou uitkomen. 'Als je een melding krijgt van je smartwatch terwijl je in een vergadering zit, zul je die waarschijnlijk negeren. Probeer daarom op zijn minst te bewegen nadat je een activiteit hebt afgerond.' Volgens Akkermans kun je beweging ook structureel in je werkdag inbouwen

door je werkzaamheden te bundelen. 'Beantwoord bijvoorbeeld je mails op twee vaste momenten per dag en doe dat staand. Doe hetzelfde voor je telefoontjes en doe die lopend. In plaats van een mailtje te sturen naar een collega in hetzelfde gebouw, loop je ernaartoe. In veel gevallen hoeft je een zogenaamd zittend beroep niet zittend uit te voeren.' Voorlopig berg ik het idee van een nieuwe carrière als tuinarbeider dus op – al komt de droom van een stabureau in de tuin aardig in de buurt.

Drie tips om minder (of beter) te zitten

- ▶ **Breng wandelroutes op de (werk)vloer aan.** Of maak met collega's een moodboard met droombestemmingen en de afstand in kilometers en probeer die afstand met je dagelijkse stappen zo snel mogelijk te behalen.
- ▶ **Koppel beweegmomenten aan vaste, dagelijkse gebeurtenissen.** Bijvoorbeeld: voor elke maaltijd vijf push-ups; elke tv-reclame één minuut touwtjespringen; na elk toiletbezoek vijf squats; na het avondeten een rondje wandelen; lunchwandelen.
- ▶ **Let op je zithouding.** Als langdurig zitten soms onvermijdelijk is, let er dan op dat je een goede zithouding hebt. Zit in een actieve houding waarbij je je buik- en rugspieren aanspant, met in principe alleen ondersteuning van het zitvlak. Een balanskruk is daarbij een goede oplossing.

Maya Toebat

