

Stoelen aan de kant

Als je geregeld even uit je stoel komt en voldoende beweegt, stijgen je kansen op een langer en gezonder leven. Beweegmomenten inlassen in je zittende leven is helemaal niet moeilijk en hoeft niets te kosten.

Kristel Blommaert – Gitte Wolput



Reken eens uit hoeveel tijd je per dag al zittend doorbrengt: aan tafel, in de auto of de trein, aan je bureau en in vergaderingen, op restaurant, in de sofa of met deze Test Gezond ... Wedden dat je even moet slikken als je al die zituren bijeengeteld ziet? Over dat vele zitten gonst het van de onrustwekkende berichten. Het zou nefast zijn voor onze gezondheid. Maar ga je echt sneller dood als je een zittend leven leidt? Kan je er hartproblemen en diabetes van krijgen? Wat zegt de wetenschap hierover?

Een cascade van effecten

Onderzoekers hebben vastgesteld dat lang stilzitten in het lichaam allerlei processen in gang zet, die mogelijk schadelijk zijn. Al na een halfuur nemen je spieren minder glucose op waardoor er meer suiker in je bloed blijft circuleren. Na twee uur vertraagt de bloedsomloop. Het bloed in je benen stroomt minder

vlot naar je hart terug. Blijf je nog langer immobiel, dan komen er ook geleidelijk meer vetdeeltjes in je bloed enz. Wetenschappers gaan ervanuit dat die cascade van effecten de ontwikkeling van ziekten als diabetes en hart- en vaatziekten in de hand kan werken. Harde bewijzen laten nog op zich wachten, maar studies waarbij grote groepen mensen lange tijd worden opgevolgd, laten wel zien dat wie zo'n acht uur per dag of langer zit, vaker ziek wordt en vroeger sterft. Uit dergelijk onderzoek kunnen we evenwel niet zomaar concluderen dat lang zitten de oorzaak is van de gezondheidskwalen en de verkorte levensduur. Die kunnen ook deels te wijten zijn aan factoren als voeding, te weinig matig intensieve beweging enz.

Stoel versus sigaret

Is zitten het nieuwe roken, zoals alarmerende berichten in de media ons

de laatste jaren willen doen geloven? Dat is vooralsnog een overhaaste conclusie, als je het ons vraagt. Dat roken de gezondheid schaadt en vroegtijdig overlijden veroorzaakt, is onomstotelijk aangetoond. Hetzelfde kan niet worden gezegd van langdurig zitten. In tegenstelling tot roken, staat het onderzoek naar sedentair gedrag nog in de kinderschoenen. Toch staat in sommige artikels te lezen dat je van elk uur tv-kijken gemiddeld 22 minuten sneller doodgaat, terwijl je per uur dat je rookt, "slechts" 11 minuten aan levensduur zou inboeten. Een voorbeeld van de onzorgvuldige manier waarop nieuwe bevindingen soms door de media worden verspreid. Momenteel is nog niet duidelijk hoe riskant veel tv-kijken precies is. Met andere woorden: zitten met roken vergelijken houdt voorlopig geen steek.

Beweging als antigif

Hoewel het verband met de gezondheid nog niet helemaal helder is, zijn de onderzoeksgegevens toch al zorgwekkend

genoeg om uit voorzorg het zitten te beperken. Ben je bijvoorbeeld in een kantoorjob noodgedwongen geruime tijd aan je stoel gekluisterd, dan is het een goed idee om minstens elk uur op te staan en wat te bewegen: even gaan bukken bij een collega, een koffie halen, eens goed stretchen enz. Een buzz op je telefoon of fitnessarmband of een post-it aan je bureau kunnen handig zijn als reminder. Tijdens lange vergaderingen af en toe rechtstaan en eens rond de tafel te lopen, is minder evident. Het kan helpen als je op voorhand vertelt dat je dat gaat doen en waarom. Misschien lanceer je een trend die door anderen wordt opgepikt.

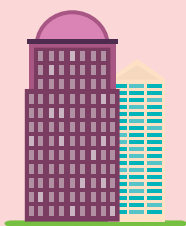
Een halfuur heeft al effect

Als je veel tijd zittend doorbrengt, is het eens zo belangrijk om genoeg te bewegen. In het toonaangevende tijdschrift The Lancet verscheen een analyse van studies naar de zit- en beweeggewoonten van meer dan één miljoen mensen. Conclusie: matige tot intensieve lichaamsbeweging lijkt de impact van

Met een halfuur beweging per dag dring je de risico's van langdurig zitten al terug

langdurig zitten op het sterftecijfer te verkleinen. Recent onderzoek suggereert dat dagelijks een halfuur matig intensief bewegen (wandelen, klusjes doen in huishouden of tuin enz.) al volstaat om de gezondheidsrisico's van langdurig zitten te doen teruglopen. Een kwartier zwaardere inspanningen (jogging enz.) zou hetzelfde effect hebben. Met een uur fysieke activiteit kun je de negatieve impact van acht uur zitten per dag op je levensduur mogelijk zelfs helemaal uitwissen ... behalve als je meer dan

>



Tips om minder te zitten

Inspiratie nodig? We maakten een selectie uit de antizittips die de Australische gezondheidsorganisatie op haar website aanreikt.



OP HET WERK

- Loop minstens om het uur even rond.
- Sta tijdens lange vergaderingen geregeld op en strek de benen.
- Wandel rond tijdens het telefoneren.
- Stap naar collega's toe in plaats van te bellen of te e-mailen.
- Voer kort overleg eens rechtstaand of in de wandelgangen.
- Neem de trap, eventueel met twee treden tegelijk voor extra oefening.
- Lunch niet aan je bureau, maar in de eetruimte of buitenshuis.
- Maak een wandeling buiten tijdens de middagpauze.



ONDERWEG

- Verplaats je zoveel mogelijk met de fiets, te voet en/of met het openbaar vervoer.
- Parkeer wat verderop of stap een halte eerder uit.
- Wandel rond terwijl je wacht op trein, tram of bus.
- Las geregeld een pitstop in bij lange autoritten.
- Kom af en toe uit je stoel op lange vluchten.

IN DE VRIJE TIJD

- Doe zelf klusjes in huis en tuin: strijken, auto wassen, onkruid wieden ...
- Ga uit winkelen en stap rond om prijzen en producten te vergelijken.
- Kom uit je zetel tijdens reclame op tv.
- Kijk eens tv terwijl je strijkt, van op je hometrainer ...
- Trek zo vaak mogelijk naar buiten: de hond uitlaten, sporten, spelen met de (klein)kinderen ...
- Berg beeldschermen uit het zicht op.
- Doe stretchoefeningen terwijl je staat te wachten aan de kassa, het loket ...

Onze tips uitgetest

Met een bundeltje antizittips onder de arm trokken we naar onze CEO Ivo Mechels. Of hij ze eens wilde uitproberen. Dat wilde hij zeker. Na een week klopten we opnieuw bij hem aan om te horen of het was gelukt minder tijd zittend door te brengen.

We zitten veel, te veel volgens medische bronnen. Vind je het belangrijk om daar iets aan te doen?

Absoluut, regelmatig van mijn stoel komen geeft me energie, niet alleen fysiek maar ook mentaal. Dat het echt nodig is om meer te bewegen, werd pijnlijk duidelijk toen ik uitrekende hoeveel uur per dag ik zit. Op een doorsneewerkdag kom ik aan 15 uur,

in het weekend toch ook nog zo'n 9 uur. Daar ben ik wel van geschrokken.

Hielpen de tips om minder te zitten op kantoor?

Veel ervan pas ik sowieso al toe. Geregeld water tanken is een vaste gewoonte, de printers staan hier in aparte ruimten waar je naartoe moet wandelen, ik loop altijd rond als ik telefoneer en stap liever naar iemand

toe dan te bellen of te mailen. Lunchen doe ik buitenshuis als het kan. Ooit volgde ik mindfulness training, en de technieken die ik daar opstak, stapmeditatie bijvoorbeeld, sluiten perfect aan bij de tips. Het gebeurt wel dat ik zo opgeslorpt ben door mijn werk dat ik vergeet te pauzeren. Gelukkig werd ik goed "gecoacht" door mijn assistente. Een omgeving die je stimuleert, helpt enorm.

Ivo Mechels

"Ik ben ervan geschrokken hoeveel uren ik zit op een gemiddelde werkdag."



Foto: Thomas De Boever

Maak er een gewoonte van om geregeld je stoel opzij te schuiven en wat te bewegen.

De omgeving kan je ook afremmen. Toen ik tijdens een meeting even opstond, dacht iedereen dat ik ging spreken.

Soms moet je weerstand overwinnen of opboksen tegen sociale druk, dat is waar. Op een marathonvergadering kreeg een van de directieleden last in zijn rug. Ik heb toen voorgesteld om allemaal even een staande pauze te nemen. Een positieve ervaring, maar ik vrees dat het bij die ene keer is gebeven. Eén keer heb ik samen met een collega stretchoefeningen gedaan, maar dat werkte bij ons vooral op de lachspieren.

Lukte het buiten de werkuren om het zitten te beperken?

Moelijk. Ik rijd met de auto naar het station en parkeer daar op een betaalde plaats. De trein stopt hier omzeggens voor de ingang. Weinig beweging onderweg dus, en na een drukke werkdag kom ik meestal niet meer aan veel bewegen toe. In het weekend wel, dan gaan we veel wandelen met de honden. Ik pak ook geregeld de stofzuiger vast en werk graag in de tuin. Ik ga liever naar de winkels dan online te shoppen. In boekhandels kan ik lang rondsnuisteren.

Is het geen kwestie van anders tegen de dingen aan te kijken? In plaats van te vloeken omdat je ver moet parkeren, het zien als een kans om een eindje te stappen bijvoorbeeld?

Soms wel, zoals in de luchthaven waar je vaak kilometers moet stappen naar de gate. Niet leuk, je zou het kunnen zien als tegengewicht voor het lange zitten in het vliegtuig. In principe zou ik kunnen rondwandelen op het perron tijdens het wachten op de trein, of wat stretchen aan de kassa in de supermarkt, maar ik moet eerlijk toegeven dat ik op die verloren momenten meer geneigd ben om mijn e-mails te checken. Er is dus zeker nog ruimte voor progressie.

Spreken over je voornemen om minder te zitten kan helpen om de zitcultuur te doorbreken

> vijf uur per dag voor de buis zit. Misschien is bij tv-kijken niet het zitten de grote boosdoener, maar wel de chips, koekjes en drankjes die je voor de buis verorbert.

De waarheid over zit-stameubels

In 2015 gaf een Britse expertengroep kantoorbedienden de aanbeveling twee tot vier uur van de werkdag te staan. Een richtlijn waar geen sterke wetenschappelijke argumenten voor zijn, maar die toch in de pers verscheen. Producenten van zit-stameubelen wreven zich in de handen. Zij kregen gratis reclame voor hun producten, want hoe kun je een kwart van je werkdag rechtstaand doorbrengen zonder een bureau met in de hoogte verstelbaar werkvlak? Wat niet in het nieuws kwam, is dat één van de gezondheidsexperten een bedrijfje runt in, jawel, zit-staproducten, een detail dat men "vergeten" was te vermelden in het oorspronkelijke persbericht. Aan de richtlijn kleefte dus een onfris luchtje van belangenvermenging. Claims als zou je met een zit-stameubel tot twee uur per dag minder zitten, zijn gebaseerd op weinig kwalitatieve studies op beperkte schaal en op korte termijn. Als verkoopargument wordt ook vaak geschermd met het afslankende effect. Verwacht echter geen wonderen, want al rechtstaand verbrand je nauwelijks meer calorieën dan als je neerzit.

Zijn zit-stameubels dan een overbodige investering? Niet per se, maar kandidaat-

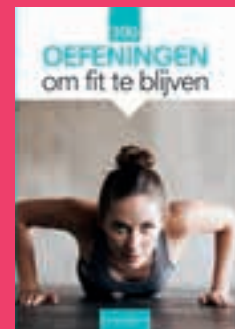
kopers bedenken het best dat hun nut nog niet zwart op wit is bewezen.

Een gezond automatisme

Het komt er vooral op aan om van regelmatige beweegmomenten een automatisme te maken. Dat heb je natuurlijk zelf in de hand, maar het helpt als je werkgever er een gunstig klimaat voor creëert. Ook de overheid kan de nodige stimulansen geven. Het Vlaams Instituut Gezond Leven heeft op zijn site www.gezondleven.be adviezen verzameld om de zitcultuur te doorbreken.

De Vlaamse regering lanceerde in samenwerking met Gezond Leven een proefproces waarbij bedrijven via www.gezondopdewerkvloer.be een subsidie kunnen aanvragen voor coaching van hun personeel, op diverse vlakken zoals stoppen met roken, gezond eten, en ook om minder lang stil te zitten. Een mooi initiatief. Afwachten of het navolging krijgt op nationale schaal. ❤

Bestel jouw gids



Blijf in vorm met eenvoudige oefeningen. Abonnees van het magazine Test Aankoop betalen slechts € 1,95 verzendkosten. Bel naar 02 290 34 86 of surf naar www.testaankoop.be/praktischegidsen.