



Oproep tot de sta-revolutie:

Wie om zijn lijf geeft, gaat staan

Tekst: Peter Westdijk

Waar de term precies vandaan kwam en wie hem als eerst heeft gebruikt is niet meer te achterhalen, maar bijna iedereen kent de uitdrukking 'Zitten is het nieuwe roken' inmiddels. Maar waarom is zitten dan zo schadelijk? Bij roken kan iedereen zich voorstellen dat het inhaleren van chemische, schadelijke stoffen nooit goed voor je gezondheid kan zijn. Maar wat kan er nou zo slecht zijn aan zitten? Het voelt eigenlijk wel lekker en zelfs goed om je lijf af en toe wat rust te gunnen. Is het echt zo erg? En als zitten niet meer mag, hoe moet je dan je werk uitvoeren?

Al halverwege de 19^e eeuw liet de Britse overheid onderzoek uitvoeren naar de (schadelijke) effecten van de industriële revolutie op de volksgezondheid. Men vermoedde blijkbaar toen al dat langdurig statisch werk slechter zou zijn voor de gezondheid dan het meer dynamische werk in de agrarische sector. In 1953 werd aangetoond dat (zittende) buschauffeurs 2 keer meer kans op hartproblemen hadden dan hun meerrijdende (en vooral staande) conducteurs.

We weten dus al lang dat zitten (of algemener gezegd: inactief zijn) schadelijk is voor onze gezondheid. Bovendien heeft er sinds de industriële revolutie niet bepaald een 'sta-revolutie' plaatsge-

vonden. Integendeel: de afgelopen 10 a 20 jaar voltrok de digitale revolutie zich. En die zorgde ervoor dat een groot deel van de werkende bevolking meer dan de helft van de dag zittend doorbrengt. Naar en van het werk rijdend in de auto, op het werk zittend achter een computer, en thuis, na al dat zware zittende werk, eerst aan de keukentafel etend en aansluitend op de bank TV kijkend, totdat men naar bed kan om bij te komen van al dat zitten. Van de gemiddelde Amerikaan is bekend dat deze 13 uur per dag zittend doorbrengt. Waarschijnlijk wijken de cijfers in Nederland daar niet ver van af. Als hoogopgeleid en welvarend land heb je zo'n beetje alles tegen om inactiviteit te bestrijden.



Dit gebeurt er als je zit:

- Het vetgehalte in het bloed neemt toe met 50%.
- De neurologische activiteit in de benen stopt vrijwel volledig.
- Het calorieverbruik daalt tot bijna 1 per minuut.
- Het aantal enzymen die vetten verbruiken daalt met 90%.
- Na 2 uur zitten daalt het HDL-cholesterolgehalte (het goede cholesterol) met 20%.
- De insulinegevoeligheid daalt met 24%.

Wat doet zitten met je lijf?

Inmiddels zijn er al meer dan tienduizend studies gedaan die bevestigen dat veel zitten slecht voor je is. Dat het vele zitten een toename van lichamelijke klachten tot gevolg heeft, kunnen veel mensen nog wel snappen. Want behalve dat men veel zit, is er ook vaak sprake van een combinatie met statisch belastend (beeldscherm)werk.

Ook een toename van overgewicht ligt nog wel voor de hand. Echter, studies daarnaar laten al specifiekere risico's van zitten zien. Zo had een onderzoek dat James Levine in 1996 deed naar overgewicht een verrassende bijvangst. Tijdens zijn onderzoek volgde hij 15 proefpersonen (en zichzelf) die 10 weken lang iedere dag precies 1000 kilocalorieën meer binnen kregen dan ze nodig hadden. Na deze 10 weken was het verschil in kilogrammen dat de deelnemers aankwamen erg groot. Sommige proefpersonen kwamen nauwelijks aan, anderen meer dan 10 kilo. Sporten was uit den boze in deze periode, maar wat bleek uit nadere bestudering van de data (en hierop volgend vervolgonderzoek)? Mensen zonder overgewicht zaten per dag ruim 2 uur minder. Vooral heel gewone, alledaagse

beweging is dus belangrijk; en laten we daar nu steeds minder van krijgen.

Wat zijn de risico's?

Kijkend naar diverse andere onderzoeken naar de effecten van een zittend bestaan (De Souta Barreto et al, Wilmot et al) zijn er nog meer, wellicht minder voor de hand liggende, effecten van zitten te zien. Mensen die veel zitten hebben in vergelijking met mensen die niet tot nauwelijks zitten:

- 112% meer kans op diabetes type 2;
- 147% meer kans op hart- en vaatziekten;
- 50% meer kans om eerder te sterven;
- net zoveel kans om eerder te sterven als mensen die roken;
- 54% meer kans op longkanker;
- 66% meer kans op baarmoederhalskanker;
- 30% meer kans op darmkanker;
- meer kans op angststoornissen en depressies.

Gewoon meer bewegen dus?

Als zitten (en inactief zijn) zo slecht is, lijkt de oplossing voor de hand te liggen. Wat meer sporten of bewegen buiten werktijd zal deze gevolgen wel ophef-





fen. Helaas, de praktijk is weerbarstiger. Onderzocht is dat het voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (op tenminste 5 dagen in de week minstens 30 minuten per dag matig intensief actief zijn) veel doet voor je gezondheid, maar de gevolgen van langdurig zitten niet opheft.

‘Sporten heft de nadelige gevolgen van te veel zitten niet op, tenzij je dagelijks een uur sport’

In 2015 deden Biswas et al. een meta-analyse van 47 oude onderzoeken naar de effecten van een zittend bestaan. Zij kwamen tot de conclusie dat de tijd die iemand zittend doorbrengt relatief meer invloed heeft op de gezondheid dan de tijd die iemand besteedt aan beweging. Met andere woorden: je moet dagelijks meer tijd besteden aan staan en bewegen dan aan zitten om de schadelijke effecten van zitten te voorkomen.

Na het samenvoegen van meerdere kleinere onderzoeken naar de gevolgen van zitten, lijkt er toch een mogelijke compensatie te bestaan voor 10 uur zitten per

dag: iedere werkdag een uur intensief sporten. En dat zullen maar heel weinig mensen kunnen....

Dat de effecten van zitten en inactiviteit verder gaan dan de voor de hand liggende toename van lichamelijke klachten en overgewicht, heeft meerdere redenen.

Want fysiologisch, neurologisch en endocrinologisch onderzoek laat zien dat er op tal van gebieden iets verandert in het lichaam van mensen die langdurig zitten. Deels zijn deze veranderingen het gevolg van elkaar, maar daarmee vormen ze een belangrijke verklaring van de eerder genoemde effecten.

Het vetpercentage in je bloed neemt toe met 50% en de neurologische activiteit in de benen stopt vrijwel volledig. Je verbrandt veel minder energie, het calorieverbruik daalt tot bijna 1 per minuut. Ook het aantal enzymen die vetten verbruiken dalen, tot wel 90 %. Wat nog meer daalt (na twee uur zitten) is het HKL choleste-

rolgehalte (let op, het goede cholesterol) met 20 %. Ten slotte daalt je insulinegevoeligheid met 24%.

Dat deze veranderingen optreden en elkaar weer versterken, lijkt vooral te komen door een verstoring van de hormoonhuishouding, van de stofwisseling en andere biochemische processen die bijvoorbeeld weer het gevolg zijn van gewichtstoename. Deze verstoringen zijn ook de reden dat in het eerder genoemde rijtje van schadelijke effecten vaak een verband met kanker voorkwam.

Waarom is zitten zo hardnekkig?

Als we weten dat zitten zo slecht voor je is, waarom doen we het dan niet gewoon anders? Net als met zo veel leefgewoontes die slecht voor je zijn (inactiviteit, roken, suikergebruik) is wéten dat het slecht is niet genoeg om het ook te veranderen. Leefgewoontes zijn een vorm van gedrag en het veranderen van gedrag is niet eenvoudig. Daarover is in dit magazine al vaker geschreven.

Voor gedragsverandering is een gefaseerde aanpak nodig (bewustwording – voorlichten/adviseren – actie/aanmoedigen – coachen/consolideren). Met de informatie uit dit artikel is de

bewustwording waarschijnlijk in gang gezet. Wil je ermee aan de slag, dan is het belangrijk je te laten voorlichten op basis van nader onderzoek. Want hoeveel uren zit je nu echt? En hoe actief ben je? Hoe staat je conditie er nu voor? Heeft je zitgedrag al geleid tot een verhoogd cholesterolgehalte of tot overgewicht? Een vitaliteitscoach kan metingen bij je uitvoeren en je vervolgens adviseren, zodat je je persoonlijke doelstelling kunt (blijven) realiseren. Kies daarbij voor een coach die alle aspecten van je leefstijl in kaart brengt. Dus niet alleen je beweeggedrag, maar ook je voedingspatroon en de manier waarop je ontspant en herstelt.

Drastisch ingrijpen is nodig

Hoe veel beweging je ook invoegt in je leven, je maakt nog steeds te veel zitturen. Er is een drastischer maatregel nodig: doe je werk zo veel mogelijk staand! Het zal je verbazen wat er staand allemaal kan. Na de opkomst (hype?) van RSI eind jaren 90 speelden produ-

centen van kantoormeubilair slim in op de angst daarvoor bij veel werknemers. Verstelbare stoelen, bureaus, ergonomische muizen, toetsenborden waren niet aan te slepen.

Nu we te maken hebben met een veel grotere bedreiging voor onze gezondheid, blijft het helaas nog vrij stil. Staand werken is echter prima mogelijk, ook als je veel beeldschermwerk uitvoert. In hoogte verstelbare tafels bestaan al lang, maar zijn nog geen gemeengoed. En hoe simpel is het om in vergaderzalen alleen nog maar statafels neer te zetten? Het zal vast eerst enige weerstand oproepen, maar het is vooral een kwestie van wennen. En om de overgang te versoepelen, zijn zit-stahulpen weer prima oplossingen. Ook hierbij geldt dat een coach je kan motiveren om het waar te maken.

Jong beginnen

Eigenlijk moeten we nog een stap verder gaan. Jong geleerd is oud gedaan! Dus waarom beginnen we niet op scholen

We zitten meer dan de helft van de dag

Al halverwege de 19e eeuw bleek uit Brits onderzoek dat de industriële revolutie en de bijbehorende toename van statisch werk een schadelijke invloed had op de volksgezondheid.

Toch veranderde er weinig, integendeel: de afgelopen 10 a 20 jaar werd de tijd die mensen zittend doorbrengen alleen maar meer als gevolg van de digitale revolutie. Een groot deel van de werkende bevolking brengt meer dan de helft van de dag zittend door. Sterker nog: de kans is groot dat de gemiddelde westerling 13 uur per dag zit. Van Amerikanen is dat in ieder geval al bekend.



met de invoering van sta-meubilair? Dit kan meer voordelen hebben dan alleen de gezondheidseffecten. Onderzoek van de Rijksuniversiteit Groningen heeft aangetoond dat kinderen die tijdens een herhaalles taal en rekenen een half uur bewegen (vrij intensief), na twee jaar maar liefst 5 maanden voorlagen op hun leeftijdsgenootjes en ook op de Cito-toetsen hoger scoorden. Inactiviteit lijkt een negatief effect te hebben op de cognitieve vermogens. Een bijkomend effect dat uit de studie naar voren kwam was dat de kinderen die deelnamen aan het programma beter op gewicht bleven naarmate ze ouder werden.

‘De enige echte oplossing is: doe je werk zo veel mogelijk staand’

Terug naar de vragen van het begin. Ja, teveel zitten is slecht voor je en kan voor allerlei gezondheidsklachten zorgen. Deze effecten kunnen niet alleen worden opgelost door buiten werktijd meer te bewegen. We moeten echt anders leren werken, staand. Of op zijn minst moeten we vaker onze zithouding onderbreken. Oh, en om terug te komen op de stelling uit de eerste zin van dit artikel ‘Zitten is het nieuwe roken’: we hopen niet dat we iemand met dit artikel hebben aangezet om te beginnen met roken om zo vaker een (staande) rookpauze te kunnen nemen op het werk. □

Peter Westdijk is Chief Move Officer bij MOVESMART.company

Meer info? ➡ www.movemens.nl

Wat kun je zelf al doen?

- Installeer pauzesoftware (die we nog kennen uit het RSI-tijdperk) of stel een periodiek alarm op je smartphone in om je erop te attenderen dat je op moet staan;
- Sta op als je telefoon hebt (vooral als het op je mobiele telefoon is) en loop rond op de afdeling;
- Als je met de trein of bus naar je werk gaat, probeer dan de hele reis, of in ieder geval een deel daarvan, te staan en neem op kantoor altijd de trap in plaats van de lift;
- Parkeer je auto een paar blokken van je werk vandaan, zodat je wat extra lichaamsbeweging krijgt aan het begin en eind van een werkdag;
- Drink veel water. Behalve dat water drinken goed voor je lichaam is, zal je vaker naar de wc moeten en daarmee je houding onderbreken. (Mannen, wel staand plassen!);
- Durf te kiezen voor ergonomisch minder verantwoord meubilair. Wanneer je bureaustoel helemaal naar jouw lichaam gevormd kan worden, zorgt het comfort ervoor dat je niet snel geneigd bent om op te staan. Het is niet erg om af en toe een paar uurtjes aan de keukentafel achter je laptop te werken. Maar zorg ook daar voor de afwisseling;
- Als je thuis fitnessapparatuur hebt, gebruik die dan tijdens het televisie kijken. Hiermee voorkom je dat je moet zitten om TV te kijken;
- Hoewel het nauwelijks mogelijk blijkt om de effecten van zitten te compenseren, komt dagelijks intensief sporten het dichtst in de buurt. Voer daarom tijdens het televisie kijken de 7-minute-workout uit. Hier heb je geen apparatuur voor nodig;
- Wil je tijdens het televisiekijken toch gewoon rustig zitten, sta dan op zijn minst bij elke reclameblok op en loop een rondje door het huis;
- Ga altijd samen de hond uitlaten in plaats van om de beurt alleen.