

# Opstaan voor jezelf

Sporters leven langer. Het is een simpele boodschap die velen naar de sportschool lokt. Maar nu blijkt het maar een deel van de waarheid. Want om gezond te blijven, moeten we ook regelmatig uit onze stoel komen. Langdurig zitten kan namelijk leiden tot vroegtijdig overlijden – zelfs als we veel sporten.

TEKST Peter Passenier | Kluwer



Al bij de eerste bladzijden van het Trendrapport Bewegen en Gezondheid van TNO stond ik onwillekeurig een paar keer op. En aangekomen bij het hoofdstuk 'Lichamelijke inactiviteit en sedentair gedrag in de Nederlandse bevolking' liep ik ijsberend rond mijn bureau. "Heel herkenbaar", zegt TNO-onderzoeker Ingrid Hendriksen, die aan dit hoofdstuk heeft meegewerkt. "Naarmate het onderzoek vorderde, merkte ik ook dat

ik liever bleef staan, bijvoorbeeld tijdens de lunch en de koffiepauzes. We hebben hier zelfs speciaal statafels neergezet."

Want onderzoeken wijzen het uit: zitten is slecht. Het kan leiden tot allerlei kwalen. Wie bijvoorbeeld meer dan tien uur per week in de auto zit, opent de deur voor hart- en vaatziekten en diabetes-2. En een recente studie toont aan dat verstokte televisiekijkers

minder lang leven – vooral als ze te kampen hebben met overgewicht.

Opvallend is dat het risico neemt niet afneemt door meer te sporten. "Sporten is goed", zegt Hendriksen. "Maar ook na een avond in de fitnessshal, kun je gezondheidsklachten ontwikkelen door de rest van de avond in je stoel te gaan hangen. Anders gezegd: inactiviteit en een sedentair leven vormen afzonderlijke risico's."

### Onduidelijk

Maar Hendriksen geeft het toe: dit is een nieuw onderzoeksterrein en veel is onduidelijk. Te beginnen met de simpelste vraag: wat precies is zitten? "Ook dat weten

we niet precies. Kijk, als jij een paar uur lang onbeveeglijk op de bank doorbrengt, dan voldoe je wel aan de definitie. Maar wat als je elk uur even opstaat? Of elk halfuur? Of elke 10

minuten? Ook is het moeilijk te zeggen welke vormen van zitten schadelijk zijn. Nee, als je fietst, zit je safe. Maar hoe zit het met de actieve stoelen die meebewegen als je erop zit? Die dwingen wel om voortdurend je spieren aan te spannen, dus misschien zijn die gezonder. Dat moeten we nog allemaal nader onderzoeken." Een andere vraag dan: hoe lang mogen we maximaal blijven zitten zonder in de rode zones terecht te komen? "Alweer een moeilijke", zegt Hendriksen. "De enige norm die er is, geldt voor kinderen. Zij mogen in hun vrije tijd niet langer dan twee uur achter elkaar zitten. Voor volwassenen is er nog niets. Australische onderzoekers (Genevieve Healy e.a., The University of Queensland, Brisbane) raden voorlopig aan om ieder uur twee à drie keer op te staan. En dan moet het ook nog eens twee minuten duren voordat je weer gaat zitten."

### Adviezen

Wat moeten arbeidsdeskundigen met deze informatie? "Ze kunnen de werkgever adviseren hoe het personeel in beweging te houden", zegt Hendriksen. "Zet bijvoorbeeld het kopieerapparaat een eindje van de werkplek, verhin-

## INGRID HENDRIKSEN

Ingrid Hendriksen werkt als onderzoeker/adviseur bij TNO. Samen met haar collega's doet zij vervolgonderzoek op het gebied van sedentair gedrag. Een van de vragen daarbij is hoe overheid en bedrijfsleven het sedentaire gedrag kunnen terugbrengen. Zij is mede-auteur van het hoofdstuk 'Lichamelijke inactiviteit en sedentair gedrag in de Nederlandse bevolking' in het meest recente Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2008/2009.

Zie ook [www.tno.nl](http://www.tno.nl), zoek op trendrapport.

der dat één persoon koffie gaat halen voor de hele afdeling, en zorg dat mensen af en toe gaan wandelen tijdens een vergadering. Een grotere stap is mensen uit de auto te krijgen. Met 120 kilometer op de A 44 kun je geen twee minuten rechtop gaan staan, dus moet je proberen om die rijtijd te verkorten of andere vervoermiddelen te gebruiken. Bijvoorbeeld door bij de rand van de stad de auto te parkeren en met de fiets verder te gaan of de fiets te combineren met vervoer per trein."

### Cultuur

Maar ze geeft toe: niet bij alle branches vallen deze ideeën in goede aarde. "In sommige organisaties is het vooral belangrijk om klanten te bezoeken in een mooie auto. En ik heb eens een grote semi-overheidsinstelling gezien waar mensen bijna letterlijk aan hun stoel genageld zaten. Het was gewoon not done om je werk te onderbreken. Daar is een flinke cultuuromslag nodig."

Hoe je zo'n cultuuromslag bewerkstelligt? Onderzoek van professor Peter Vink, ook verbonden aan TNO, zou kunnen helpen. Die heeft uitgerekend dat vergaderingen een stuk korter duren als de deelnemers blijven staan. Op die manier kan een bedrijf van 100 medewerkers bijna drie ton per jaar besparen. Dat is wellicht een argument waar bovengenoemde werkgevers gevoelig voor zijn. ←

De enige norm die er is, geldt voor kinderen