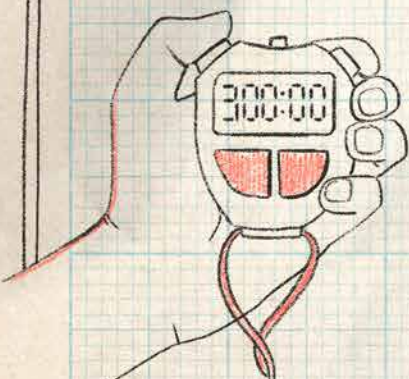


ADVIES

WERELDGEZONDHEIDSRAAD:
150-300 MINUTEN MATIG INTENSIEVE
INSPANNING PER WEEK.



Experts aan het woord



HIDDE VAN DER PLOEG
(1975) is bewegingswetenschapper en epidemioloog bij Amsterdam UMC en doet onderzoek naar de gevolgen van stilzitten en meer bewegen.



ERIK SCHERDER
(1951) is hoogleraar Neuropsychologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam en doet onderzoek naar de invloed van stilzitten op de hersenen.

KOM UIT DIE STOEL

Stilzitten is funest

Het nieuwe jaar komt eraan en velen nemen zich dan voor meer te gaan bewegen. Maar denk ook eens aan minder stilzitten: daarmee werk je net zo goed aan je gezondheid.

Tekst **Dewi Gigengack** Illustraties **Annemarie Gorissen**

Wie een zittend bestaan leidt hoeft zich niet perse in het zweet te werken in de sportschool. Sterker nog: de nadelige effecten van een 'sedentaire leefstijl', zoals wetenschappers een zittend bestaan ook wel noemen, zijn nauwelijks tegen te gaan door dagelijks een half uurtje te bewegen. Ons lichaam heeft veel meer beweging nodig door de dag heen.

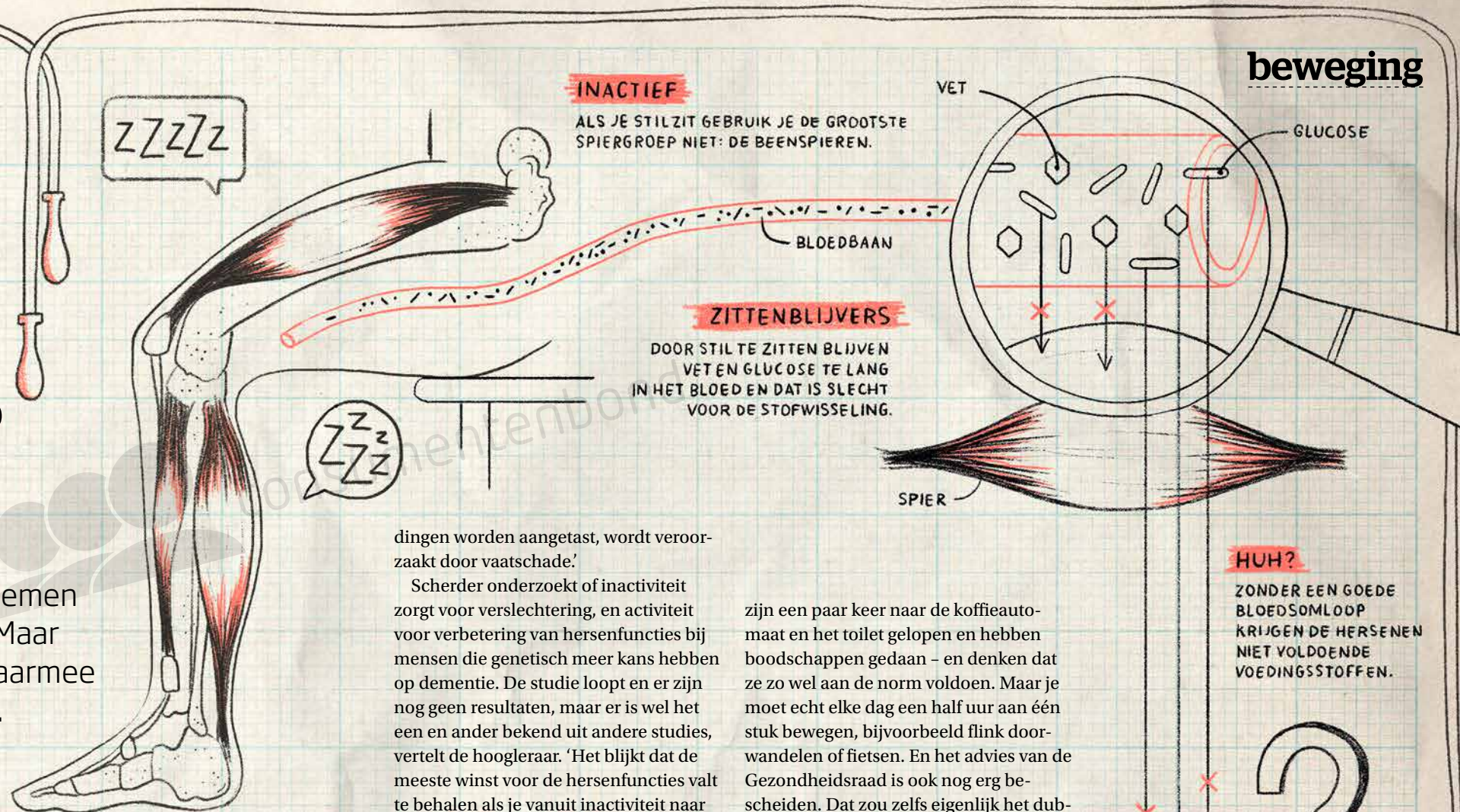
Waarom is veel zitten zo slecht? Bewegingswetenschapper Hidde van der Ploeg legt uit: 'Als je stilzit, gebruik je je beenspieren niet, de grootste spiergroep van het lichaam. Daardoor worden suiker en vet in het bloed minder snel opgenomen in spiercellen en andere weefsels. Bloed is een transportsysteem; suiker en vet moeten daar niet te lang inzitten, dat is slecht voor de suikerhuis-

houding en stofwisseling, oftewel je metabole gezondheid.'

Veel stilzitten geeft een hogere kans op diabetes type 2, hart- en vaatziekten en vroegtijdige sterfte, stelt onder meer de Gezondheidsraad. Die adviseert in zijn beweegrichtlijnen dan ook om veel stilzitten te voorkomen. Mensen die veel zitten hebben volgens de Amerikaanse gezondheidsraad ook vaker darm-, baarmoeder- en longkanker.

Schrijnend

Stilzitten is ook slecht voor het brein, zegt hoogleraar Neuropsychologie Erik Scherder. 'Het brein is gebaat bij een goede bloedsomloop en metabole gezondheid.' Hersengebieden en de verbindingen daartussen hebben zuurstof, glucose en andere voedingsstoffen nodig. 'Studies onder niet-fitte ouderen laten zien dat hun hersenverbindingen daaronder te lijden hebben. En vasculaire dementie, waarbij de hersenverbin-



INACTIEF

ALS JE STIL ZIT GEBRUIK JE DE GROOTSTE SPIERGROEP NIET: DE BEENSPIEREN.

ZITTENBLIJVERS

DOOR STIL TE ZITTEN BLIJVEN VET EN GLUCOSE TE LANG IN HET BLOED EN DAT IS SLECHT VOOR DE STOFWISSELING.

dingen worden aangetast, wordt veroorzaakt door vaatschade.'

Scherder onderzoekt of inactiviteit zorgt voor verslechtering, en activiteit voor verbetering van hersenfuncties bij mensen die genetisch meer kans hebben op dementie. De studie loopt en er zijn nog geen resultaten, maar er is wel het een en ander bekend uit andere studies, vertelt de hoogleraar. 'Het blijkt dat de meeste winst voor de hersenfuncties valt te behalen als je vanuit inactiviteit naar activiteit gaat. Dat verbetert de executieve functies, waaronder het werkgeheugen, het vermogen om te plannen en de impulscontrole.'

Dat principe geldt ook voor de rest van het lichaam: van nietsdoen naar iets doen zorgt voor de grootste sprong vooruit voor de gezondheid. Dat staat ook in de Nederlandse en Amerikaanse beweegrichtlijnen. De Nederlandse Gezondheidsraad adviseert minimaal 150 minuten matig intensieve inspanning per week, terwijl de Amerikanen en de Wereldgezondheidsraad 150 tot 300 minuten adviseren. 'Onze beweegnorm deugt niet', vindt Scherder. 'Mensen tellen al hun bewegingen in een dag op - ze

'Van alle Europeanen zitten wij het meest - gemiddeld bijna 9 uur per dag.'

zijn een paar keer naar de koffieautomaat en het toilet gelopen en hebben boodschappen gedaan - en denken dat ze zo wel aan de norm voldoen. Maar je moet echt elke dag een half uur aan één stuk bewegen, bijvoorbeeld flink doorwandelen of fietsen. En het advies van de Gezondheidsraad is ook nog erg bescheiden. Dat zou zelfs eigenlijk het dubbele moeten zijn: minimaal 300 minuten per week.' Dat halen we bij lange na niet: slechts 44% van de volwassenen voldoet aan het Nederlandse advies. 'We staan er schrijnend voor', meent Scherder.

Gevarezone

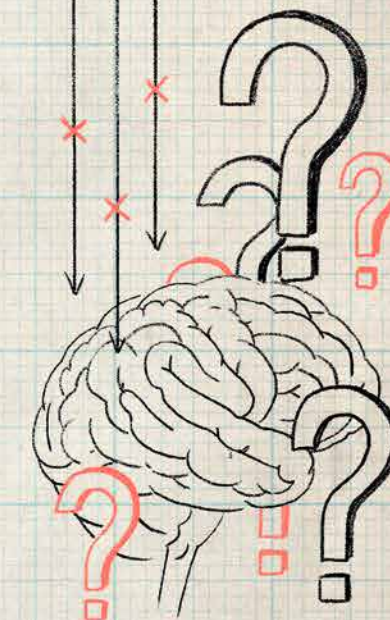
We bewegen dus te weinig en zitten te veel. Hoeveel is eigenlijk te veel? Daar is volgens Van der Ploeg nog onvoldoende over bekend. 'Veel beweegrichtlijnen plakken daar nog geen cijfer op, en terecht. Meta-analyses lijken de suggestie te wekken dat wie meer dan zeven tot acht uur per dag zit, in de gevarezone komt. Dat zijn eerste indicaties; met de interpretatie daarvan moeten we heel voorzichtig zijn.'

'Wat we wel weten: Nederlanders zijn Europees zitkampioen', vervolgt Van der Ploeg. Uit de Eurobarometer, een onderzoek van de Europese Unie, blijkt dat wij het meest zitten van alle Europeanen - gemiddeld bijna 9 uur per dag. Dat zou betekenen dat heel veel Nederlanders

beweging

HUH?

ZONDER EEN GOEDE BLOEDSOMLOOP KRIJGEN DE HERSENEN NIET VOLDOENDE VOEDINGSSTOFFEN.



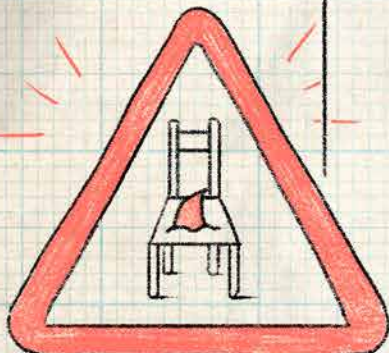
VERBINDING VERBROKEN

DE HERSENVERBINDINGEN HEBBEN TE LIJDEN ONDER INACTIVITEIT.

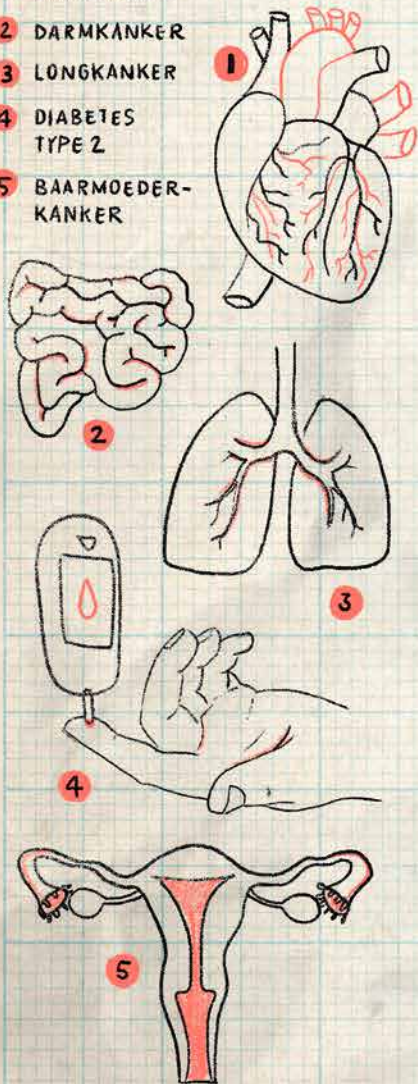


ZITGEVAAR

VEEL STILZITTEN GEEFT EEN HOGERE KANS OP ZIEKTEN ALS DIABETES TYPE 2, HART- EN VAATZIEKTEN EN VERSCHILLENDE SOORTEN KANKER.



- 1 HART- EN VAATZIEKTEN
- 2 DARMKANKER
- 3 LONGKANKER
- 4 DIABETES TYPE 2
- 5 BAARMOEDER-KANKER

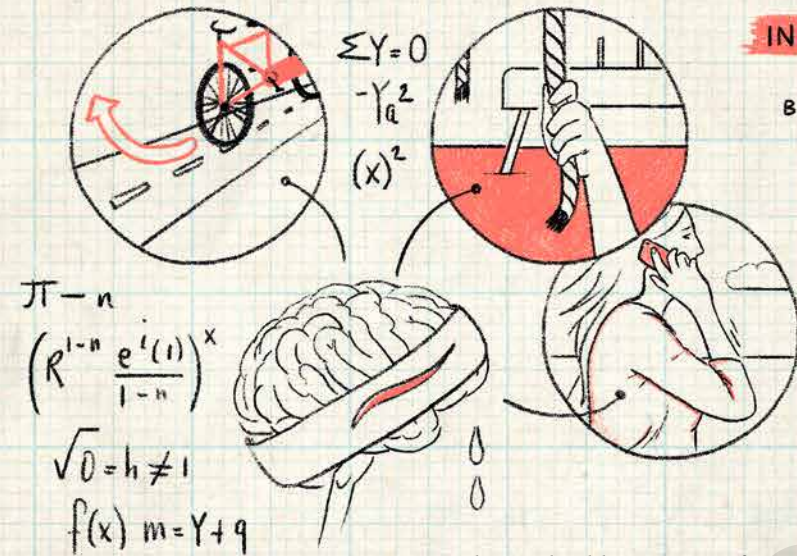


vaker uit hun stoel moeten komen. Zo'n 85% van onze vrije tijd brengen we zittend door, zegt het Nederlandse tijdsbestedingsonderzoek.

Tegelijkertijd zijn we redelijk actief: qua bewegen zitten we ook in de Europese top. Maar dat betekent niet dat we lekker kunnen blijven zitten: beide wetenschappers benadrukken dat de negatieve effecten van stilzitten níet teniet worden gedaan door alleen aan de beweegnorm te voldoen. Althans, niet bij de meeste mensen. 'Alleen mensen die veel zitten én die ongeveer vijf keer zo veel bewegen als de richtlijn, compenseren effecten als vroegtijdige sterfte en hart- en vaatziekten, zo heeft een internationale meta-analyse uit 2016 laten zien,' aldus Van der Ploeg. 'Maar dat is een heel kleine groep. Voor de rest geldt: zorg dat je een gezonde balans vindt tussen zitten, staan en bewegen door de dag heen. Ga niet de hele dag staan: daar kun je rugpijn, nekpijn en spataders van krijgen. Varieer.'

Apenkooien

Ook Scherder bepleit een 'dubbele aanpak': meer bewegen én minder stilzitten. 'Onderbreek het zitten, sta na drie kwartier op en loop rond, doe wat oefeningen.' En hij juicht het helemaal toe als de hersenen óók aan het werk moeten tijdens het bewegen. 'Complex bewegen als apenkooien vergt een grotere cognitieve inspanning. Je kunt die grotere neurale netwerken ook activeren door



INGEWIKKELD

BIJ COMPLEX BEWEGEN ZET JE DE SPIEREN ÉN DE HERSENEN AAN HET WERK. NOG BETER VOOR JE LIJF.

bijvoorbeeld een nieuwe fietsroute te nemen of te lopen tijdens het bellen.'

Gedragsverandering is lastig, erkennen Scherder en Van der Ploeg. En misschien werkt ons brein ook niet mee: uit een kleine Zwitserse studie van afgelopen zomer blijkt dat kiezen voor de makkelijke optie - inactiviteit - vanzelf gaat, terwijl kiezen voor actief gedrag meer hersenkracht kost. De Zwitsers suggereren dat mensen een natuurlijke neiging hebben tot stilzitten, mogelijk als evolutionair overlevingsmechanisme: het bespaart energie voor vluchten of jagen, zoals veel dieren ook doen.

'Daar zit wel wat in,' reageert Van der Ploeg. 'Dat zie je al aan hoe makkelijk we ons dagelijks leven hebben gemaakt. We zien zitten niet alleen als rust, maar doen het de hele dag door.' Gelukkig kunnen we het ons brein makkelijk maken: door beweeggewoontes in de dag in te bouwen in plaats van erover na te denken. 'Heb je het nieuwnaarsvoornemen om meer te bewegen? Veel mensen die fanatiek naar de sportschool gaan in januari, houden dat nog geen zes weken vol. De gezondheidswinst daarvan is minimaal,' zegt de bewegingswetenschapper. 'Elke dag wandelen of fietsen is haalbaarder en levert op termijn veel meer op.' ■

MEER INFORMATIE

consumentenbond.nl/verbranding-verhogen

OM TERUG TE LEZEN

gezondgids.nl/archief/beweegrichtlijn

Minder stilzitten? Zo doe je dat

OP HET WERK

- Zet een timer om je eraan te herinneren elk uur op te staan.
- Bel en vergader staand of lopend.
- Zorg voor een stabureau, eventueel in combinatie met een fiets, balance board of loopband.
- Haal je eigen koffie of loop samen.

ONDERWEG

- Neem de fiets, stap een bushalte eerder uit of parkeer de auto verder weg.
- Pak de trap in plaats van de lift.
- Ga elke dag een stuk wandelen.

THUIS EN IN JE VRIJE TIJD

- Doe iets actiefs in plaats van af te spreken in een café of restaurant.
- Laat de hond (van de burens) vaker en langer uit.
- In en om het huis is genoeg te doen: ruim de zolder op, geef de tuin een beurt, hou een grote schoonmaak, zoek kleding en spullen uit die weg kunnen, poets je schoenen, repareer iets, ga de keuken in en maak een gezonde lunch of tussendoortje.
- Een vrijpartij verbrandt veel calorieën.
- Sporten is natuurlijk ook niet verkeerd.
- Hou je van lezen? Ga wandelen en luister naar een luisterboek of podcast.
- Doe actief vrijwilligerswerk.
- Leer een instrument bespelen, ga op dansles of zet muziek op en ga thuis dansen.
- Speel met de (klein)kinderen.



'MINDER VAAK SIKKENEURIG'

Erik Cats (1976) uit Kollum:

'Ik was redelijk actief, totdat ik in 2013 vader werd. Na het tweede en derde kind kwamen hardlopen en wandelen er niet meer van. Tijdens mijn werk als docent en educatief auteur zat ik veel. Ik werd zwaarder, was vaker ziek en had minder emotionele veerkracht. Ik voelde me steeds ongelukkiger.

's Avonds sporten ging niet, dus ik bedacht wanneer ik dan wel meer kon bewegen. Ik forens 3 dagen per week en besloot om die 32 kilometer te gaan fietsen. Met mijn speed pedelec, die het fietsen ondersteunt, doe ik daar een uur over: dat is zes uur beweging per week erbij. Ook ben ik minder gaan stilzitten in de klas en in de pauze loop ik buiten. Op dagen met de kinderen pak ik vaak de fiets.

Inmiddels ben ik een jaar en 5000 fietskilometers verder. Ik ben fitter en minder vaak sikkeneurig. Hoe meer ik beweeg, hoe meer mijn lichaam wil bewegen. Bovendien word ik onderweg getraakteerd op prachtige vergezichten: een molen tegen een perzikrode zon, nevel boven een sloot of koeien die uit de mist oprijzen. Schitterend.'



'IK BEN EEN KANTOORFIETS-EVANGELIST'

Rinske Bijl (1977) uit Kerk-Avezaath:

'Als zelfstandig journalist en fotograaf zit ik veel. Op kantoordagen kreeg ik hoofdpijn, gespannen schouders en een stijve nek. Rond drie uur begon ik me dof te voelen en was mijn concentratie op. Toen ik hoorde over de bureaufiets, ben ik recensies gaan lezen, en zo enthousiast geworden dat ik er gewoon een heb aangeschaft, inclusief een in hoogte verstelbaar bureau en een balance board om op te staan.

Op kantoor beweeg ik nu altijd. Ik fiets langzaam en met weinig weerstand: de beweging gaat ongemerkt. Vaak ga ik na zo'n twee uur fietsen voor de afwisseling een tijdje op mijn balance board staan - doordat ik moet balanceren gebruik ik al mijn spieren - en daarna fiets ik weer. Er zijn dagen dat ik helemaal niet stilzit op het werk.

Nu voel ik me fitter in mijn lijf én in mijn hoofd. Ik krijg meer werk gedaan op een dag en heb geen middagdip en nek- of rugklachten meer. Iedereen met een zittend beroep zou moeten ervaren hoe geweldig dit is. Ja, ik ben een echte kantoorfiets-evangelist geworden.'

FOTO RINSKE BIJL: ANNEMOON VAN HEMEL