

Te lang zitten verkort het leven!

Uitgave december 2011

FitFacts FitFacts Stapafit

Zittend werk blijkt een enorme risicofactor voor de gezondheid, zelfs bij degenen die regelmatig sporten. Twee of drie keer per week sporten is niet genoeg voor mensen met een kantoorbaan. Ze moeten vooral overdag meer bewegen. Veel zitten leidt tot vroegtijdig overlijden, blijkt uit twee recente onderzoeken. Mannen die meer dan zes uur per dag zitten, hebben bijna 20 procent meer kans om vroegtijdig te overlijden. Voor vrouwen is de kans bijna het dubbele, blijkt uit onderzoek gepubliceerd in 'The American Journal of Epidemiology'. De wetenschappers volgden ruim 53.000 mannen en bijna 70.000 vrouwen gedurende een periode van 13 jaar. Mensen die veel zaten hadden een grotere kans om in die periode te overlijden, vooral door hartproblemen. Sporten vermindert de overlijdenskans wel iets, maar neemt de risico's niet weg.

Diabetes, obesitas en leverziekten

Wie de hele dag achter zijn bureau zit, loopt ook meer risico op chronische aandoeningen als diabetes, obesitas en leverziekten. Dat blijkt uit een ander onderzoek door de universiteit van Missouri in de VS. De grens ligt ongeveer bij tienduizend stappen per dag. Wie tienduizend stappen of meer loopt, valt volgens de onderzoekers in de categorie 'behoorlijk actief' en hoeft zich geen zorgen te maken. Maar mensen die minder dan vijfduizend stappen per dag zetten, worden vaker getroffen door chronische ziekten, zelfs als ze regelmatig sporten.

Ongemerkt meer bewegen

Bewegen is dus nog belangrijker dan we al dachten. Niet alleen in de sportschool, maar vooral ook op de werkplek en thuis tussendoor. Idealiter zouden we allemaal met de fiets naar kantoor gaan en tussen de middag lunchwandelen. Dat is niet erg realistisch, maar ongemerkt meer beweging inbouwen kan wel.

1. Ochtendwandeling. Als u met de auto komt, parkeer die dan wat verder weg van uw bestemming en loop

de rest. Als u met de bus of de tram gaat, stap dan een halte eerder uit. In de omgeving van uw huis kunt u hetzelfde doen.

2. Persoonlijk contact. Zoek collega's liever persoonlijk op in plaats van ze een e-mail te sturen. Wandel eens naar een andere afdeling en neem de trap in plaats van de lift.

3. Lopend bellen. Voer telefoongesprekken zo mogelijk lopend. Als u belt met de vaste telefoon, ga dan staan en strek of beweeg uw benen.

4. Middagwandeling. Maak in de middag (op het werk of thuis) een kleine wandeling. Dat heeft niet alleen als voordeel dat u meer beweegt, maar weerhoudt u ook van een al te uitgebreide maaltijd. Met een sobere lunch en een frisse wandeling voelt u zich 's middags waarschijnlijk veel energiever.

5. Vergader/vrienden lopen. Vriend(in) op bezoek of vergadering met z'n tweeën, dat kan ook wandelend. Veel mensen praten lopend makkelijker dan zittend, onder meer omdat je elkaar niet voortdurend hoeft aan te kijken.

6. Drinkje halen. Drink veel water maar zet geen fles op uw bureau of thuis op tafel. Als u uw glas steeds opnieuw moet vullen, zorgt dat ook voor meer beweging. Waarschijnlijk moet u ook vaker naar de wc, dus dat

is nog een extra loopje. Koffie is minder gezond om (veel) te drinken, maar ook een extra koffierondje voor uw collega's betekent meer beweging.

7. Printje halen. Gebruik een printer die wat verder weg staat, zodat u steeds beweegt als u een rapport of ander document heeft uitgeprint.

8. Rondje bureau/huis. Maak er een gewoonte van om elk halfuur even op te staan als u TV zit te kijken of op te staan als u bureauwerk doet om even een rondje te lopen.



Bron: American Journal of Epidemiology

Start met 30 Beweeg dagelijks minimaal 30 minuten voor een goede gezondheid. Kijk op www.30minutenbewegen.nl voor meer informatie en doe de test.

 Te weinig fysieke activiteiten is schadelijk voor uw gezondheid