

Interview Professor Ilse De Bourdeaudhuij over de gezondheidsrisico's van lang zitten

‘Doe je pyjama aan tijdens het reclameblok op tv’

Lang zitten, en dat doen we gemiddeld toch acht uur per dag, is even slecht voor de gezondheid als weinig sporten. Daarom experimenteren bedrijven, scholen en senioren met kleine ingrepen om het zitten te doorbreken. ‘Ga staan als je de telefoon opneemt’ Sofie Vanlommel

Sporten is gezond. Die boodschap wordt al sinds de jaren zeventig verkondigd en stilaan weten we dat drie keer per week sporten of een half uur per dag rustig bewegen de norm zou moeten zijn. Maar dat zitten ongezond is, is een relatief nieuw inzicht.

“Het is niet omdat je genoeg beweegt, dat lang zitten geen kwaad kan. Het omgekeerde geldt natuurlijk ook. Maar sinds kort is echt bewezen dat urenlang, ononderbroken zitten voor gezondheidsrisico's zorgt”, zegt professor

gezondheidspromotie Ilse De Bourdeaudhuij (UGent).

Wat is er mis met zitten?

“Twee dingen: de duur, en de ononderbroken houding. We weten uit recent onderzoek met bewegingsmeters dat de Vlaamse gemiddeld zo'n acht uur per dag zit. Dat betekent trouwens dat heel wat mensen nog veel langer zitten. We zitten in de auto, op het werk, tijdens het eten, maar ook 's avonds voor de tv of de pc. Een gelijkaardig onderzoek bij jongeren van 12 wees uit dat zij zelfs 7,5 tot 9,5 uur zitten. Dat zorgt ervoor dat de

fysiologische mechanismes in het lichaam veranderen, wat een verhoogd risico op hart- en vaatziekten en op aandoeningen als diabetes met zich meebrengt.

“Er is ook een groot verschil tussen wie ononderbroken blijft zitten, en mensen die af en toe opstaan en zo de ‘zitmodus’ van het lichaam onderbreken. Rechtstaan volstaat om de negatieve processen die zich in het lichaam afspeelen, stop te zetten.”

Op het werk kan je af en toe naar de wc of de koffiemachine lopen, maar lukt dat ook voor de tv?

“Er zijn bedrijven die experimenteren met kleine dingen zoals recht gaan staan als de telefoon gaat, en zo de telefoons afhandelen. Wij gebruiken hier ook staantafels om aan te werken. Mijn assistenten hebben een klokje op hun bureau dat om de dertig minuut afgaat. Zo weet iedereen dat het tijd is om op te staan, dat werkt aanstekelijk. In verschillende kleuter- en lagere scholen



‘Mijn assistenten hebben

een klokje op hun bureau
dat om de dertig minuten
afgaat. Zo weet iedereen
dat het tijd is om op
te staan’

ILSE DE BOURDEAUDHUIJ
PROFESSOR GEZONDHEIDSPROMOTIE
(UGENT)

proberen leerkrachten de kinderen om de twintig minuten even te doen opstaan. Dat verhindert rug- en nekklachten, maar is ook goed voor de concentratie.

“Een bijzondere groep zijn senioren. Zij gaan vaak al vroeg voor de tv zitten, en kijken dan urenlang. In Australië probeert men nu om hun avondritueel in blokjes op te delen. Hun pyjama aantrekken, een glas water drinken, de rol-luiken naar beneden halen: er wordt hen gevraagd om dat telkens tijdens het reclameblok te doen, in plaats van in één keer voor het slapengaan. Reclame is trouwens een goede trigger: het moeilijkste is om voortdurend te herinneren aan die beweging en het duurt een tijdje eer opstaan een gewoonte wordt.

Professor Ilse De Bourdeaudhuij

geeft vandaag de openingsrede van de Franqui-leerstoel ‘Minder zitten en meer bewegen’ aan de VUB.
Info via www.vub.ac/events/2013