

Heb je een zittend beroep en rij je met de wagen, bus of trein naar je werk? 's Avonds kijk je graag tv? Dan zit je al gauw gemiddeld 8 uur per dag en dat houdt gezondheidsrisico's in, zegt Ilse De Bourdeaudhuij, prof. dr. gezondheids promotie UGent.

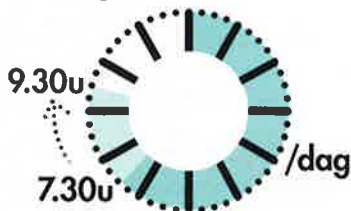


Ilse De Bourdeaudhuij,
prof. dr. gezondheids promotie
UGent



TE LANG ZITTEN is ongezond

12-jarigen zitten



Langdurig zitten geeft een verhoogd risico op hart- en vaatziekten en diabetes. Om het halfluur even rechtstaan, wat rondlopen en af en toe rechtstaand werken, is al een hele verbetering.

VEEL ZITTEN NEFAST

“Lang ononderbroken zitten, verhoogt de kans op chronische aandoeningen. In Australië, V.S. en Engeland zijn er grote en langlopende studies gevoerd waarbij men mensen gedurende 10 tot 30 jaar volgt. Hieruit bleek dat

mensen die 4 tot 6 uur per dag tv kijken, meer risico lopen op hart- en vaatziekten en diabetes. Door deze studies te koppelen aan recente inzichten – over de invloed van zitten op het lichaam – hebben we afgeleid dat langdurig zitten nefast is voor de gezondheid.”

REGELMATIG RECHTSTAAN

Wie een paar keer per week sport, denkt allicht dat hij of zij goed bezig is, en dat is ook zo. Regelmatig bewegen geeft veel fysieke gezondheidsvoordelen en bovendien



ZITTENDE JOB?

- Sta om het halfuur recht om bv. een glaasje water te halen, papieren te halen van de printer, iets in de vuilbak te gooien die iets verderop staat.
- Sta recht als je telefoneert.
- Vergader aan een hoge **statafel**: prima voor een kort overleg.
- **Walk & talk**: neem je collega mee een blokje om en brainstorm terwijl je wandelt. Dat stimuleert de creativiteit.



is het ook goed voor je geestelijke gezondheid zoals je op p. 5 kon lezen. Maar als je daarnaast gemiddeld 8 uur per dag een zittend leven lijdt, haalt dat de goede effecten van je regelmatige lichaamsbeweging naar beneden. "Het te veel zitten kan je makkelijk aanpakken met 2 strategieën: beperk ten eerste het totaal aantal uren dat je zit en doorbreek ten tweede het lange zitten", zegt prof. dr. De Bourdeaudhuij. "Af en toe rechtstaan is al voldoende om de zitmodus te onderbreken. Naast het heilzame effect op hart- en bloedvaten is het goed voor nek- en rugklachten, brengt het meer zuurstof in je bloed en verhoogt het de concentratie en de creativiteit."

JONGEREN: STA RECHT

Een studie van de UGent bij jongeren toonde aan dat langdurig zittende meisjes meer kans op overgewicht hebben dan jongens. Jongens hebben het dan weer moeilijk om een hele dag stil te zitten in de klas. Een tip voor de leerkrachten: elk halfuur een klein **bewegement** in de klas inlassen, is niet alleen nuttig, maar ook fun en het helpt om de aandacht te verscherpen.

SENIOREN: EEN ZITTEND BESTAAN?

De tv-avond van veel senioren begint al vroeg, daardoor brengen ze heel wat uurtjes zittend door. Ze hebben hun rust natuurlijk verdiend, maar dat lange zitten doet niemand deugd. Trucjes om dit patroon te doorbreken zijn: sta op en wandel even rond tijdens de reclameblokken, haal de volgende keer een glaasje water of poets je tanden ... Ook af en toe een tijdje fietsen op de hometrainer terwijl je tv kijkt, is beter dan passief te zitten.

“ ONDERBREEK HET ZITTEN ELK HALFUUR

GESPOT IN DE OZ SHOP

ACTIEF ZITTEN

Wie op een zitbal of actief zitkussen zit, houdt zichzelf constant in evenwicht en gebruikt hierbij buik- en rugspieren. En dat loont.

ZITBAL

Deze zitbal is ideaal om je rug te ontlasten en je rug- en buikspieren te versterken. Je zit automatisch rechter. Je kan er ook spiroefeningen mee uitvoeren.

Zitbal Sissel Securemax vanaf € 30,95

BALANSKUSSEN

Dit zitkussen bevordert een ergonomische en actieve zithouding. Je kan er op 2 manieren op zitten. Geleverd met pomp voor de gewenste druk.

Sissel SitFit Plus 37 cm € 35,95



Het zitten doorbreken: 2 trends

TREND #1

WALKING DESKS

De Amerikaanse dr. James Levine verhoogde zijn bureau en zette er een loopband onder. Hij werkt aan zijn laptop terwijl hij traag stapt, zo'n 1 tot 2 km per uur. Na een werkdag heeft hij al gauw een paar kilometer afgelegd. Wie het probeert, voelt zich energiek en heeft geen middagdip. Grote hotels als Marriott en Hyatt hebben deze 'walking desks' in huis.

... Te zien in de Volt-reportage van 16/10/2013 op www.deredactie.be

TREND #2

'EVEN OPLADEN'

Laad je smartphone of laptop op terwijl je fietst op de We-Bike. Het 'dynamisch zitten' duikt steeds vaker op in luchthavens, stations, congressentra en bedrijven.



WeBike