



Drs. Wessel Breeuwsma
Fysio- Manueel Therapeut, Bewegingswetenschapper

“Voordat de Nederlandse rolstoelbasketballers naar Tokyo gaan, helpen ze de kantoormedewerkers om gezond te werken en zo langer te leven. Dat is mooi. Waarom? Nou, het zit zo. Wij zitten veel in Nederland. Heel veel. Een volwassene zit doordeweeks gemiddeld bijna 10 uur per dag. Daarmee zijn wij Europees kampioen zitten en dat is niet goed. Daar willen wij dus iets aan veranderen. Langdurig zitten wordt ook wel sedentair gedrag genoemd. Dit zijn activiteiten met een energie verbruik van minder dan 1,5 MET. 1 MET is bijvoorbeeld het energieverbruik als je rustig ligt. Dus inderdaad, zitten kost niet zoveel moeite.

Maar wat gebeurt er nou eigenlijk wel met je lichaam als je te veel zit? Op de eerste plaats is het krijgen van klachten altijd een optelsom, van uren en dagen. Het is cumulatief. Eén dag 10 uur zitten is niet zo erg. Maar elke dag 10 uur zitten, een carrière lang dan heb je een groot probleem. Het gaat daarbij vooral om diabetes type 2, hart- en vaatziekten en klachten aan spieren, pezen en gewrichten. Langdurig zitten (meer dan 11 uur) vergoot bijvoorbeeld de kans op vroegtijdig sterven met 40% ten opzichte van korter zitten (minder dan 4 uur), dat bewijs is inmiddels sterk aangetoond in onderzoek.

Wist je dat als je een week bedrust houdt, je ongeveer 1,5 kilo spiermassa verliest? Je raakt het snel kwijt en traint het maar langzaam weer bij. Het lijkt wel op het spreekwoord maar dan anders: Het gaat te paard en komt te voet. Dus als je zit gebruik je je spieren, en met name je grote beenspieren en rompspieren, nauwelijks. Dus dat lang zitten je spiermassa en conditie niet echt ten goede komt is nog zwak uitgedrukt. Maar het veroorzaakt ook nog andere zaken zoals een metabool syndroom, diabetes type 2 en een hogere kans op dementie. Ja, zo wordt een dagje lekker chillen op kantoor een gevaarlijke bezigheid.

Uit de Maastricht Studie zijn een aantal schrikbarende conclusies te trekken. Lang zitten op je bureaustoel heeft tot gevolg dat je insulinegevoeligheid slechter wordt. En omdat insuline-ongevoeligheid een voorstadium is van diabetes type 2, vergroot langdurig zitten uiteindelijk de kans op het krijgen van dit type diabetes. Elk extra uur dat mensen op een dag zitten, verhoogt hun risico op diabetes type 2 met 22%. En het risico op het metabool syndroom met 39%. Zelfs fitte mensen lopen gezondheidsrisico's bij veel zitten. Dus als je beweegt in je vrije tijd maar toch 10 uur per dag zit loop je wel degelijk een risico. Kortom, zitten maakt ziek. Een half uur minder zitten betekent al minder diabetes.

Over 30 jaar heeft wereldwijd 1 op de 2 mensen diabetes. Een van de manieren om dat te veranderen is door het beweegvriendelijk maken van het kantoor en werkplek. Het vervangen van 30 minuten zitten door 30 minuten lopen heeft al een gunstig effect. Zelfs staan in plaats van zitten gaat samen met een betere cardio-metabole gezondheid en een kleiner risico op diabetes, blijkt uit de Maastricht Studie. Want je verandert het niet door 's avonds een uurtje bewegen. Het moet op kantoor gebeuren. In een moderne arbeidsovereenkomst zou eigenlijk moeten staan dat een medewerker nooit langer dan 2 uur achter elkaar zou moeten zitten. Iedereen moet kunnen bewegen. Het recht op bewegend werken. Een Positief Gezonde Werkplek waar je 's avonds fitter en gezonder vandaan komt dan toen je er 's ochtends begon.

Maar hoe gaan die waanzinnige rolstoelbasketballers hier nou mee om. In Nederland zijn ongeveer 250.000 mensen afhankelijk van een rolstoel. Als je in een rolstoel zit neemt je gewicht met een paar kilo per jaar toe, en heb je een verhoogd risico op diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Hoe zij dat doen, gaat werkend Nederland de aankomende tijd leren!”

