

Zitten is niet het nieuwe roken

De zonnige kant van zitten

Ja, we weten het nu wel: 'Zitten is het nieuwe roken'. Deze slogan duikt steeds weer op om te benadrukken dat langdurig zitten ongezond is. Naast onvriendelijk ook stigmatiserend en allesbehalve motiverend. En cruciaal voor mij als wetenschapper: hij blijkt ook nog eens niet te kloppen.

tekst Dianne Commissaris

Is het echt zo dat zitten net zo slecht is als roken? Nee, die vergelijking gaat beslist mank. Drie redenen waarom zitten niet te vergelijken is met roken.

1. Gezondheidsschade door zitten is wél te compenseren

Tot voor kort dachten experts dat de schade als gevolg van veel zitten niet te compenseren was door bewegen of sporten. Net zoals de schade als gevolg van roken niet te compenseren is door sporten of een andere gezonde bezigheid. Vandaar de vergelijking. In juli 2016 bracht The Lancet echter een speciale editie uit over 'Physical Activity'. In een mooi overzichtsartikel voegden professor Ekelund en collega's [1] de gegevens van dertien eerdere studies samen. Hierdoor konden ze hun conclusies baseren op maar liefst 1 miljoen mensen. Ze lieten zien wat we al wisten: dat het risico op vroegtijdig overlijden groter wordt naarmate mensen meer uren per dag zitten. Vooral bij meer dan 8 uur per dag zitten stijgt het risico sterk. Maar de auteurs vonden ook iets nieuws. Bij mensen die dagelijks 60-75

minuten matig intensief bewegen nam het risico op vroegtijdig overlijden niet toe met meer uren zitten. Zelfs meer dan 8 uur per dag zitten leidt voor deze 'veel-bewegers' niet tot een hoger sterfterisico.

Dus: matig intensief bewegen heeft wel degelijk een beschermend effect op de gezondheidsrisico's van langdurig zitten. Voor roken geldt zo'n beschermend effect zeker niet!

2. Zitten in beperkte hoeveelheden is niet schadelijk

Ekelund en collega's [1] gaan uit van een referentiegroep die minder dan 4 uur per dag zit. Deze hoeveelheid zitten vinden zij, topexperts, dus niet schadelijk. Voor tabaksrook daarentegen bestaat geen gezonde ondergrens. Zelfs mee-

roken is al schadelijk. In een studie uit 2010 [2] over lichte en onregelmatige rokers concludeert dr. Schane dat ook zij substantiële gezondheidsrisico's lopen. Zij zegt daarover: "*Cessation is the only known primary therapy that can significantly reduce the risk of cancer and obstructive lung disease*".

Stoppen met roken is dus de enige manier om de risico's ervan substantieel te verminderen. Stoppen met zitten daarentegen is helemaal niet nodig.

3. Zitten is ook nodig voor ons lichaam

Zitten, stelt professor Straker in een rapport [3] uit 2016, is tot op zekere hoogte gewoon nodig voor ons lichaam. Om uit te rusten van inspanningen en om belaste lichaamsdelen te laten herstellen. We leven hier op aarde immers

Zitten is als zonnen: doe het bewust en met mate



met de zwaartekracht. Dit betekent dat we altijd spieren moeten aanspannen om te blijven staan en dat kost kracht en energie.

Dus is af en toe zitten gewoon goed voor ons lichaam. Maar te veel zitten (meer dan 7 of 10 uur per dag; wetenschappers weten nog niet precies waar de grens ligt) is schadelijk. Het kan leiden tot hart- en vaatziekten, diabetes type II (leefstijl-suikerziekte) en vroegtijdig overlijden.

Zonniger perspectief

Om mensen die veel zitten te motiveren om te minderen, werkt een pakkende slogan goed. Straker [3] geeft een mooie voorzet. Zitten, zegt hij, is veel beter te vergelijken met zonnen. Ons lichaam kan niet zonder zonlicht, maar grote hoeveelheden zijn schadelijk. Hoezo

hebben we zonlicht nodig? De zon zorgt ervoor dat onze hersenen het hormoon endorfine aanmaken. Die stof geeft ons een gevoel van geluk en energie. De zon zorgt er ook voor dat onze huid vitamine D aanmaakt. Dit is een cruciale stof

voor sterke botten en tanden. Ook houdt vitamine D onze weerstand in stand.

Maar zonlicht kan ook schadelijk zijn, dat weten we allemaal. Te lang en/of onbeschermd in de felle zon kan leiden tot verbranding, vroegtijdige veroudering

Voordelen van bewegend werken

- » Fietsend en lopend werken vraagt zo'n twee tot respectievelijk drie keer zoveel energie als zittend werken [5]. Dit kan helpen om het gewicht op peil te houden of zelfs af te vallen.
- » Fietsen en lopen is voor de meeste mensen met rugklachten minder pijnlijk dan zitten.
- » Tijdens fietsend werken gaat er meer bloed en daarmee meer zuurstof en brandstof naar de hersenen. Daardoor werken die beter. Zo zegt 36 procent van de deelnemers aan een test met een fietsbureau dat ze zich beter kunnen concentreren tijdens het fietsend werken [6].
- » Fietsend werken zorgt voor een fitter gevoel. Van de deelnemers aan een test met een fietsbureau zegt 85 procent zich fysiek fitter te voelen na een half uurtje op de fiets. En 59 procent zegt zich mentaal fitter te voelen [6]. »



Dynamisch werken bottom-up invoeren is eerder een marathon dan een sprintje

van de huid en huidkanker. Na het lezen van dit rapport bedacht ik een alternatieve slogan: 'Zitten is als zonnen; doe het bewust en met mate'. Een stuk 'zonniger' en minder demotiverend voor mensen die hun werk niet anders dan zittend kunnen doen.

Veelzitters, sta op

Met die nieuwe slogan zijn we er natuurlijk niet. De grote vraag is hoe we de 'veelzitters' uit hun stoel krijgen. Een overzichtartikel uit 2015 [4] geeft aanknopingspunten. Wat blijkt? Succesvolle interventies die mensen in een kantooromgeving daadwerkelijk minder uren deden zitten, hebben gemeenschappelijke kenmerken:

- » ze richten zich uitsluitend op minder zitten en niet tegelijkertijd op meer bewegen;
- » ze omvatten veranderingen in de fysieke en/of sociale omgeving;
- » ze gebruiken training of voorlichting gericht op de overtuigingen van mensen;
- » ze zetten meer dan één gedragsveranderingstechniek in.

De meest succesvolle gedragsveranderingstechnieken bleken zelfmonitoring van gedrag (meten = weten), bevorderen van probleemoplossend gedrag en veranderingen in de sociale of fysieke omgeving.

Top-down of bottom-up

De rol van de arboprofessional is in mijn ogen afhankelijk van de insteek die een organisatie kiest. In de praktijk kom ik zowel top-down- als bottom-up-initiatieven tegen.

Top-down formuleert een organisatiebeleid over bijvoorbeeld duurzame inzetbaarheid of vitaler werken. Dynamisch werken is daar een onderdeel van. Idealiter geeft de top zelf het goede voorbeeld door staand vergaderen, lunchwandelen of traplopen. De arboprofessional heeft in dit scenario de taak om met de beschikbare middelen de juiste keuzes te maken in meubilair, voorlichtingsmateriaal en meetinstrumenten.

Bij een **bottom-up**-benadering is het juist de arboprofessional die het thema

vitaler werken inbrengt in de organisatie. Nog voordat er (veel) geld beschikbaar is. De hoofdtaken zijn dan voorlichten, de eventueel aanwezige interne Ergocoaches bijscholen, ambassadeurs creëren, een pilot organiseren en de resultaten daarvan meten en communiceren met de top. Dynamisch werken invoeren is in dit laatste geval eerder een marathon dan een sprintje. «

Dianne Commissaris is gepromoveerd bewegingswetenschapper en Certified Professional Coach. Ze is bedenker van het concept 'fietsend computeren' (TNO, 2006). Met haar bedrijf BTR coaching&consultancy verzorgt ze individuele coaching, workshops en presentaties over dynamisch werken en duurzaam presteren.

Bronnen

[1] Ekelund e.a. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *The Lancet*, July 2016. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30370-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30370-1).

[2] Schane e.a. Health Effects of Light and Intermittent Smoking; A Review. *Circulation* 2010;121:1518-1522. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.109.904235>.

[3] Straker e.a. Sedentary work; Evidence on an emergent work health and safety issue. *Safe Work Australia*, March 2016. <https://www.safeworkaustralia.gov.au/doc/sedentary-work-evidence-emergent-work-health-and-safety-issue>.

[4] Gardner e.a. (2015). How to reduce sitting time? A review of behaviour change strategies used in sedentary behaviour reduction interventions among adults, *Health Psychology Review*, DOI: 10.1080/17437199.2015.1082146.

[5] Tudor-Locke e.a. (2013). Changing the way we work: elevating energy expenditure with workstation alternatives. *International Journal of Obesity* doi:10.1038/ijo.2013.223.

[6] TNO. "Oxidesk pilot test bij Achmea". Factsheet, 2013. TNO Arbeid, Hoofddorp.

Bijsluiter

Dit zonniger perspectief op zitten wil nog niet zeggen dat de risico's van langdurig zitten als sneeuw voor de zon verdwijnen. Deze zijn en blijven onomstotelijk bewezen. Alleen de nare slogan is weg. Dit creëert mooie openingen, vind ik. Het verlaagt de drempel om over dit thema in gesprek te gaan met chauffeurs in personen- of goederenvervoer; vaak 'veelzitters' die minder mogelijkheden hebben om het zitten af te wisselen dan mensen met een kantoorbaan. Verder biedt mijn alternatieve slogan de verkopers van stoelen kansen om zich te onderscheiden in de markt. Ze kunnen naast 'stoelen en tafels' ook een visie op gezonder werken (lees: minder zitten) aanbieden aan hun klanten. Zo pakken we het probleem van langdurig zitten met zijn allen aan.