

Kom van die stoel af...

Pas op! Terwijl je deze woorden leest, heeft een sluipmoordenaar het op je gemunt. Niet de sigaret of die vette hap is volksgezondheidsvijand nummer 1, maar onze neiging om overal en altijd te gaan zitten. 'Voorloper' **Anton Damen doet verslag.**

Foto's: Shody Careman



Met dank aan: Jack&Jones en Costes

Huize Zeldenzit

Staan ontbijten scheelt weer een half uur zitten, weten Anton Damen (1) en Alex Welch. Eef (2) en Roef (4) vinden het prima, die zitten toch al niet graag (stil).





...en loop je gezond!

Nederlanders zijn Europees kampioen: in de categorie zitten. Da's niet iets om trots op te zijn, het is vooral een bron van zorg. Medische onderzoekers wijzen namelijk met een beschuldigende vinger naar de stoel (en bank, fauteuil en zitzak) als dooddoener. Letterlijk. Zit je veel en te lang, dan holt je levensverwachting achteruit en stijgt de kans op een heel cluster van nare aandoeningen schrikbarend. Diabetes, hart- en vaatziekten, obesitas, depressie en vormen van kanker blijken rechtstreeks verband te houden met de hoeveelheid zitvlees die je hebt gekweekt.

„Zitten is gevaarlijker dan roken, doodt meer mensen dan hiv en is verraderlijker dan een parachutesprong,” zo vat de

Britse onderzoeker James A. Levine het samen in zijn boek *Get Up – Why Your Chair is Killing You*. Hij kan die bewering staven, want deze onheilsprofeet beschikt na jarenlang onderzoek over de medische data. Veel research komt uit Amerika, het land van de onbegrensde obesitas. Ook andere wetenschappers verzamelden en verzamelen over de hele wereld – Duitsland, China, Australië – een steeds overtuigender bewijslast tegen de stoel.

In dat laatste land deed Hidde van der Ploeg, nu senior onderzoeker Sociale Geneeskunde bij het VU medisch centrum, jarenlang onderzoek naar de gezondheidseffecten van langdurig zitten. „Dat was een meerjarige studie onder meer dan 200.000 mensen van 45 jaar en ouder. Daaruit bleek onomwonden dat mensen die acht tot elf uur per dag zaten 15 procent meer kans hadden om in de drie jaar dat ze gevolgd werden te overlijden dan mensen die minder dan vier uur per dag zaten. Bij mensen die elf uur of meer zaten, liep dat zelfs op tot 40 procent,” vertelt Van der Ploeg. Dus Levine is geen hysterische zelfhulpgoeroe? „Nee. Al zou ik zijn uitspraak liever genuanceerd zien. Zitten is niet dodelijk: te veel zitten is dodelijk. Wat mij betreft hoeven we dus echt niet nu massaal onze stoel bij het grof vuil te zetten.”

Zelf ben ik net zo nuchter als iedere Nederlander. De verleiding is dus groot om dit soort rampberichten af te doen als een hype.



In beweging
Niks mis met tv-kijken, maar probeer het gebruikelijke 'op de bank ploffen' te vermijden.

Uit de hoogte

Stukjes tikken op de redactie, met 2,5 kilometer per uur. Denk aan bijpassend schoeisel; je gaat kilometers maken.

Zo'n vaart zal het toch allemaal niet lopen? Fout: de enige die geen vaart had, was ikzelf. Niet vanwege een aartslui karakter of een bewegingsallergie.

Integendeel. Tien jaar geleden ging ik bij wijze van sabbatical met mijn rugzak op pad van Utrecht naar het Spaanse bedevaartsoord Santiago de Compostella. Onderweg liep ik, letterlijk en figuurlijk, mijn toekomstige vrouw tegen het lijf.

Maakte ik toen in nog geen drie maanden tijd meer dan drieduizend kilometers, een paar jaar later haalde ik met pijn en moeite tienduizend stappen per dag. Dat aantal is de richtlijn voor wat een volwassene dagelijks zou moeten halen - zeg maar de 'twee ons groente, drie stuks fruit' van de lichaamsbeweging. Zelf had ik overigens het waanidee dat mijn levensstijl best actief was. Toen ik voor de krant een van de eerste Fitbit-stappen-

Al die stoeluren tikken aan. Zeker als je na kantoortijd direct doorgaat naar de eettafel om vervolgens de hele avond voor de tv te hangen

tellers testte, drukte het gadget me met mijn neus op de feiten. Uit de metingen kwam een mooi overzicht rollen waarop van uur tot uur te zien was wanneer de Fitbit & ik hadden bewogen. Het is dat de grafiek ergens een kleine piek vertoonde (toiletbezoek), anders was het een volledige *flatline* geweest waaruit je zomaar zou kunnen concluderen dat ik tussen negen en vijf nagenoeg klinisch dood was.

Tja, als journalist heb ik nu

eenmaal een levensgevaarlijk beroep (behalve wanneer ik stapentellers test). Niet omdat ik als oorlogscorrespondent verslag doe vanaf het front, maar omdat het een zittend beroep is. Al die stoeluren tikken aan. Zeker als je na kantoortijd direct doorgaat naar de eettafel om vervolgens de avond voor de tv te hangen.

En ik vorm zeker geen uitzondering. Tegenwoordig zitten mensen dertien uur per dag, en we slapen er acht - dan blijven er

nog drie uurtjes beweging over, rekt James A. Levine ons voor. We lijden dus massaal aan de zitziekte.

Afwisseling is goed

Hoogste tijd om in actie te komen - of op zijn minst even te gaan staan. In de kantoortuinen zijn de zit/sta-bureaus in opmars. Geen collega die nog vreemd opkijkt als het bureaublad een paar keer per dag rijst en daalt. Het bewijs dat het meubelstuk echt is

gearriveerd: in het IKEA-magazijn prijken al twee modellen. Wie zit, zet zijn belangrijkste spieren op non-actief, en daarmee de productie van het enzym dat de vetmoleculen in het bloed afbreekt. Fanatieke sportschoolfiguren zijn niet gevrijwaard van de schade. Al train je jezelf drie keer in de week in het zweet, daarmee doe je de gevolgen van te lang zitten helaas niet teniet.

Voor mij is het sowieso een eeuwigheid geleden dat ik een





fitnesszaal van binnen zag. Twee jonge koters en twee drukke banen en een huishouden is op zich al topsport, toch? Het probleem is dat er simpelweg te weinig uren in een dag zitten om aan de juiste hoeveelheid beweging te komen. Kijk je een uurtje tv, dan verbrand je daarmee zo'n vijf calorieën extra. Wie in hetzelfde tijdsbestek staand de was vouwt, verbrandt er honderd bovenop de standaard. Maar als je met een slakkengangetje wandelt, dan

De eerste stap

Zin gekregen om ook meer te lopen? Een paar tips van ervaringsdeskundige Anton.

1



► **Meten = weten** Fitbit heeft een hele lijn van slimme gadgets, die behalve het aantal stappen en genomen trappen ook het calorieënverbruik meten. De Fitbit Charge HR (€150) registreert daarnaast de hartslag en 's nachts het slaapgedrag. Ook de fitness-trackers van Jawbone zijn populair. Geen zin in een extra gadget? De meeste smartphones zitten tegenwoordig propvol sensoren.

2



► **Loophandbureau** Een beetje handigerd kan zelf een loophandbureau knutselen. Maar zo mooi en strak als een speciaal loophandbureau wordt het nooit. Heb je al een verhoogde werkplek of tafel, dan schuif je de ErgodeskWalk (€1200) er zo onder. Wil je het bijpassende zit/sta-bureau, dan is het totaalplaatje €1800. Te koop via health2work.nl

► **Loopfiets** De Drentse vinding Lopifit is een kruising tussen een loopband en een e-bike. De eerste lading komt in juni van de lopende band rollen. Een aantal is al gereserveerd voor een fietsverhuurder op Texel, maar ook in Qatar is de vinding al een hit. De kledingstijl voor mannen aldaar is niet geschikt voor een normale fiets. De adviesprijs is €1849. De Lopifit is exclusief te koop bij de Utrechtse fietsenspecialist Popal. popal.nl

3



verdubbelt dat aantal direct.

Zitten mag dodelijk zijn, voor mij persoonlijk is een godganse dag staan óók dodelijk. Dodelijk vermoeiend. „En lang staan is ook niet goed voor het lichaam. Je kunt er spataderen door ontwikkelen, en nek- en rugklachten. Je moet het juist zoeken in de afwisseling tussen zitten, staan en bewegen,” aldus Van der Ploeg. De oplossing is kinderlijk eenvoudig. Schuif een loopband onder je bureau en voilà: de wandelwerkplek is geboren. Sinds een paar jaar bestaan ze, die zogenoemde *treadmill-desk* of trekdesks die loopband en bureau combineren. Vaak bungelt er een stevig prijskaartje aan. Apple, Coca-Cola en Google zijn bepaald niet armlas-tig, dus daar kun je ze al op kantoor horen snorren. Voor sloebers zoals ik is er altijd nog het budgetpad. Op Marktplaats tikte ik een solide tweedehands loopband op de kop. Met hulp van wat YouTube-instructies van voorlopers doe-het-zelfde ik er met een plank en wat klemmetjes een bureaublad op. Mijn Frankenstein-bureau oogt niet zo gelikt als de professionele modellen, maar werkt als een tierelier.

Papa werkwandelt

Het wennen aan de nieuwe werkwijze bleek een kwestie van vallen en opstaan – gelukkig figuurlijk. De eerste impuls om eens lekker te joggen tijdens het mailen werd razendsnel afgestraft. Dat ging welgeteld een halve minuut goed. Wil je typen en muizen, dan moet de koersnelheid drastisch naar beneden. Hoeveel, dat verschilt per persoon. Voor mij bleek een tempo van twee kilometer per uur ideaal voor mailen, tikken en surfen. Telefooneren gaat prima, maar ook daar is het verstandig niet te hard van stapel te lopen. Dat voorkomt dat de gesprekspartner denkt dat je een hijger bent.

Voor sommige zaken is de constructie totaal ongeschikt. De precisie die photoshopen vraagt, zit er niet in. Wandelend een videogame spelen is vragen om een bijna-doodervaring. Mijn hersens konden geen



Loopfiets
Hoe vermijd je nu het zitten tijdens het fietsen? De Lopifit is een fiets mét loopband. Anton is klaar voor een ritje, Roef rent naar zijn eigen fietsje.

De sta-tistieken

45,6%

van Nederlanders ouder dan 15 zitten zeven uur of meer per dag. In België is dat 33,2%. Portugezen zijn de beweeglijkste Europeanen: daar zit slechts 12,3% zolang per dag

Vrouwen die een uurtje per dag wandelen, verlagen de kans op borstkanker met

14%

Nederlandse volwassenen zitten gemiddeld van de vrije tijd

85%



Knus

Zelfs een (kort) verhaal voor het slapen gaan kan staand. Het is nog goed voor je biceps ook.

chocola maken van het feit dat mijn lijf en mijn virtuele personage in een verschillend tempo voortbewogen. Het resultaat was dat beiden stomdronken waggelden, en dat is iets wat je op een bewegende band juist niet wil.

Wat wél verrassend goed uitpakt: een boek lezen of tv-kijken. Dan kan de snelheid gerust omhoog, en ben ik zomaar vier kilometer verder aan het eind van een aflevering *Daredevil* of *The Walking Dead* (wat een foute titel eigenlijk. 'The Sitting Dead' klinkt nu veel logischer). Het mooie aan dit wandelzappen is dat het niet als een inspanning voelt. Integendeel, ik voel me veel energiever dan als ik na een paar uur van mijn bank afglijd.

Of er ook nadelen aan een loopbandbureau kleven? Zeker. Vrienden schudden meewarig hun hoofd als je apetrots je nieuwe werkkamer showt. Typische reacties variëren van 'apart' en 'belachelijk' tot 'wat onnatuurlijk'. Dat laatste is uiteraard een waarheid als een koe. Maar hoe natuurlijk is het dat we de hele dag met onze stoel zijn verkleefd? Ons zitgedrag is redelijk recent,

met de Industriële Revolutie als startpunt. Goed denkbaar dus dat mensen in de toekomst net zo naar een stoel kijken als wij naar een pakje sigaretten of naar asbest als bouw materiaal.

Misschien dat de overheid dan via regelgeving een stokje heeft gestoken voor het overmatig stoelgebruik? „Dat zal nog wel even duren. Neem roken. Daarvan wisten we al decennia hoe slecht het was, maar de aanpak duurde eindelijk. Er kwam pas schot in, toen er wettelijke regels kwamen. Wat vroeger normaal was, is nu gek,” zegt Van der Ploeg, terwijl hij zijn zit/sta-bureau omhoog zet om zijn benen te strekken. „Inderdaad,” beaamt ik, slenterend aan de telefoon. Bij mij thuis lopen er in elk geval twee exponenten van de nieuwe generatie rond die het doodnormaal vinden dat papa werkwandelt. En alhoewel dit verhaal mij geen bloed, zweet of tranen kostte, heb ik schrijver- en lezerwijs er wel bijna een halve marathon opzitten. Een mooi moment om er een punt achter te zetten en een wandeling te maken. In het bos. ■