

Drie redenen waarom zitten niet te vergelijken is met roken en wel met zonnen

Reden 1: De gezondheidsschade door zitten is wél te compenseren

In juli 2016 bracht het wetenschappelijke toptijdschrift The Lancet een speciale editie uit. Hierin staat een artikel dat de vergelijking tussen zitten en roken onderuit haalt. Tot die tijd dachten experts dat de schade als gevolg van veel zitten niet te compenseren zou zijn door bewegen of sporten; net zoals de schade als gevolg van roken niet te compenseren is door sporten of een andere gezonde bezigheid. Dit was één van de redenen om zitten te vergelijken met roken. In een mooi overzichtsartikel voegden professor Ekelund en collega's 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 men meer uren zit op een dag. Vooral bij meer dan 8 uur per dag stijgt het risico sterk (vergeleken met minder dan 4 uur per dag zitten). Echter, Ekelund vond 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 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!

Reden 2: Zitten is in beperkte hoeveelheden helemaal niet schadelijk, roken wel

Professor Ekelund en collega's gaan in hun artikel uit van een referentiegroep die minder dan 4 uur per dag zit. Deze hoeveelheid zitten wordt door hen dus niet als schadelijk gezien. Voor tabaksrook, daarentegen, is er geen gezonde ondergrens. Zelfs meer roken is al schadelijk. In een studie over lichte en onregelmatige rokers concludeert dr. Schane dat ook zij substantiële gezondheidsrisico's lopen. Ze zegt: "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 gezondheidsrisico's ervan substantieel te verminderen. Stoppen met zitten is, gezien de veilige ondergrens van 4 uur, helemaal niet nodig.

Reden 3: Zitten is nodig voor ons lichaam, net als de zon

Zitten, stelt professor Straker in een rapport dat ook in 2016 verscheen, 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 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 in grote hoeveelheden (meer dan 7 of 10 uur per dag; wetenschappers weten nog niet precies waar de grens ligt) is het schadelijk; het kan leiden tot hart- en vaatziekten, diabetes type II en vroegtijdig overlijden. In die zin, zegt Straker, is zitten veel beter te vergelijken met de zon. Ook dat is iets waar ons lichaam niet zonder kan, maar waarbij grote hoeveelheden schadelijk zijn. De zon zorgt ervoor dat onze hersenen het hormoon endorfine aanmaken, wat een gevoel van geluk en energie geeft. De zon zorgt er ook voor dat onze huid vitamine D aanmaakt, een cruciale stof voor sterke botten en tanden én het in stand houden van onze weerstand. Maar te lang in de zon en/of onbeschermd in de felle zon, dus een te grote dosis zon, kan leiden tot verbranding, vroegtijdige veroudering van de huid en huidkanker.

Gebruikte bronnen en een presentatie zijn op te vragen bij Dianne Commissaris: 06 25097811 of info@btrcoaching.nl.