

Zitten en roken zijn echt niet te vergelijken

De [studie](#) "Evaluating the evidence on sitting, smoking, and health: Is sitting really the new smoking?", door Jeff K. Vallance en collega's kwam in November 2018 uit. Ingegeven door de grote stroom aan berichten in de online media, vroegen de auteurs zich af of zitten echt wel te vergelijken is met roken. Mensen baseren hun kennis immers steeds vaker op online media. En als er dan bronnen zijn die suggereren dat zitten zelfs nog slechter is dan roken, dan moet dat wél kloppen. Vallance en collega's laten vanuit de volgende invalshoeken zien dat zitten en roken absoluut niet te vergelijken zijn.

Gezondheidsrisico's voor de persoon zelf

Onderzoekers weten uit grote studies met tienduizenden tot een miljoen deelnemers wat de gezondheidsrisico's van roken zijn en wat de gezondheidsrisico's van zitten zijn. De tabel hieronder geeft een overzicht van deze risico's. Ze vergelijkt steeds twee groepen (bv. roker versus nooit-roker) en laat per tweetal zien hoe groot het relatieve risico op overlijden of het krijgen van een aandoening is. Bijvoorbeeld: de kans dat een zware roker overlijdt is 4,08 maal groter dan de kans dat een lichte roker overlijdt (mannen). En in de groep 'zware rokers' overlijden elk jaar 2.659 meer mensen per 100.000 dan in de groep 'lichte rokers' (mannen). Ander voorbeeld: de kans dat een 'veel-zitter' type-2 diabetes krijgt is 1,91 maal groter dan de kans dat een 'weinig-zitter' type-2 diabetes krijgt.

Parameter	Roker vs. nooit-roker		Zware roker vs. lichte roker		Veel-zitter vs. weinig-zitter	
	Relatief risico	Extra doden of gevallen per 100.000 personen/jaar	Relatief risico	Extra doden of gevallen per 100.000 personen/jaar	Relatief risico	Extra doden of gevallen per 100.000 personen/jaar
Sterfte alle oorzaken						
mannen	2,80	1.554 doden	4,08	2.659 doden	1,22	190 doden
vrouwen	2,76	1.099 doden	4,41	2.129 doden	1,22	137 doden
Sterfte tgv HVZ	2,07	238 doden	2,63	363 doden	1,15	33 doden
Sterfte tgv kanker alle vormen	2,19	192 doden	2,88	303 doden	1,13	21 doden
Het krijgen van longkanker	13,10	643 gevallen	21,70	1.099 gevallen	1,17	9 gevallen
Het krijgen van type-2 diabetes	1,37	248 gevallen	1,57	382 gevallen	1,91	610 gevallen

De tabel maakt duidelijk dat 'veel roken' tot beduidend meer extra sterfgevallen leidt dan 'veel zitten'; de verhouding is 14:1 voor mannen (2.659:190) en 15,5:1 voor vrouwen (2.129:137). Ook bij de extra sterfte als gevolg van hart- en vaatziekten (HVZ) speelt 'veel roken' een aanzienlijk grotere rol dan 'veel zitten' met een verhouding van 11:1 (363:33).

Hetzelfde geldt voor de extra sterfte als gevolg van kanker ($303:21 = 14,5$) en al helemaal voor het krijgen van longkanker ($1.099:9 = 122!$). Alleen wat het krijgen van diabetes type-2 betreft zijn 'veel roken' en 'veel zitten' enigszins vergelijkbaar ($382:610 = 0,6$). Dus, veel roken en veel zitten zijn echt niet te vergelijken op de typische gezondheidsrisico's van roken als longkanker en eerder overlijden.

Gezondheidsrisico's voor de omgeving van de persoon

Misschien voor de hand liggend, maar toch de moeite waard om te benoemen: roken heeft ook serieuze gezondheidsrisico's voor anderen dan de roker zelf. Mee-rokers hebben een grotere kans op vroegtijdig overlijden en op het krijgen van een herseninfarct. Zelfs voor een ongebornen baby is het meeroken van de moeder met anderen schadelijk. Wat zitten betreft zijn zulke schadelijke effecten nooit aangetoond. Iemand die zelf niet zit, loopt geen risico's als alle mensen in zijn omgeving dat wel doen.

Verslaving versus gewoonte

Terwijl roken een verslaving is, is zitten dat niet. Het is een gewoonte; een hardnekkige gewoonte, dat wel, maar geen verslaving. Volgens Wikipedia is een verslaving "een toestand waarin een persoon fysiek en/of mentaal van een gewoonte of stof afhankelijk is. Wanneer de persoon deze gewoonte of stof niet heeft, zal het gedrag van de persoon voornamelijk gericht zijn op het verkrijgen en innemen van het middel of het handelen naar de gewoonte, ten koste van de meeste andere activiteiten". Roken is verslavend vanwege de nicotine, een stof die tot aantoonbare veranderingen in de hersenen leidt. Stoppen met roken zorgt dan ook voor heftige ontwenningverschijnselen. Bij zitten is er geen sprake van een stof die tot aantoonbare veranderingen in de hersenen leidt, laat staan van ontwenningverschijnselen bij niet-zitten. Er is wel sprake van associaties, van onbewuste koppelingen; bijvoorbeeld tussen computerwerk en zitten, TV kijken en zitten, lunchen en zitten. Gegeven deze verschillen (roken=verslaving, zitten=gewoonte), dient ook de aanpak van roken en zitten verschillend te zijn.

Tot slot

Het bewijs voor de beperkte wetenschappelijke validiteit van de vergelijking tussen zitten en roken neemt toe. Om het grote publiek juist te informeren, is het van belang dat de (online) media dit ook zo gaan communiceren. Mensen met zittend werk hebben recht op correcte informatie over de gezondheidsrisico's van dat aspect van hun werk. Opdat ze verantwoorde keuzes kunnen maken. Arbo Online geeft hierin het goede voorbeeld. Ze publiceerde in 2018 een [artikel](#) en een [interview](#) over de onzin van 'zitten is het nieuwe roken'. Mijn wens voor 2019 is dat nog meer arbo-professionals, docenten, ergo-coaches, preventiemedewerkers, aanbieders van leefstijl-/vitaliteitsprogramma's en verkopers van stoelen en dynamische middelen afscheid nemen van de slogan 'zitten is het nieuwe roken'. Dus, beste mensen: zegt het voort! (en deel vooral mijn [video](#)).