

Opdracht Artikel Zitten

Artikel

Hendriksen, M. et al. (2013). *Langdurig zitten: een nieuwe bedreiging voor onze gezondheid!*.

Geraadpleegd op 2 april 2019, van

https://www.tno.nl/media/1990/langdurig_zitten_forum_position_statement_tsg_2013_01_p_22_25.pdf

Resultaten

Gezondheidsrisico's

Er is sterk bewijs gevonden voor de relatie tussen zitgedrag en morbiditeit. Er is matig bewijs voor de relatie tussen zittijd en diabetes type 2 en de relatie tussen sedentair gedrag en een toegenomen risico op depressie. Er is onvoldoende bewijs voor ene relatie tussen zitgedrag en obesitas, echter is wel gebleken dat wanneer iemand in zijn jeugd meer heeft gezeten, de kans groter is dat hij wanneer hij volwassen wordt, obesitas krijgt.

Hoeveelheid zituren aanvaardbaar?

Er zijn internationaal gezien nog geen normen voor sedentair gedrag. Wel hebben landen als Australië, Canada en Groot-Brittannië de gezondheidsrisico's van langdurig zitten opgenomen in hun beweegrichtlijnen. Ook adviseren ze iedereen om zo min mogelijk langdurig te zitten. Wetenschappers zijn het er over eens dat er een richtlijn moet komen, zowel voor de totale zituren per dag als voor het aantal onderbreekmomenten (en hoelang) tijdens het langdurig zitten.

Determinanten en interventies

Er is nog niet veel bekend over determinanten van zitgedrag. Een aantal genoemde determinanten zijn: hogere leeftijd, lage SES, niet blanke achtergrond, ongezonde voedingsgewoonten, grotere toegankelijkheid tot TV/computer, fysieke omgeving, werkeloos zijn of zitten als gewoontegedrag. Er zijn nog onvoldoende interventies gericht op het doorbreken van sedentair gedrag. Het lijkt belangrijk om kleine 'natuurlijke' beweegmomentjes te hebben waardoor beenspieren in actie komen. Interventies voor de jeugd worden vooral gericht op het verminderen van TV gebruik en schermtijd.

Conclusie

In het onderzoek zijn sterke aanwijzingen gevonden dat langdurig zitten een verhoogd risico op mortaliteit met zich mee brengt. Ook zijn er aanwijzingen gevonden dat langdurig zitten een verhoogd risico op morbiditeit met zich meebrengt. Sedentair gedrag leidt dus tot gezondheidsschade en kan worden gezien als modern arbeidsrisico (wanneer het sedentair gedrag zich voordoet in de werkomgeving). Veel mensen hebben te maken met dit risico en waarschijnlijk zal dit de komende jaren verder toenemen. De gezondheidsrisico's kunnen beperkt worden wanneer de totale tijd dat iemand zit verminderd wordt en het langdurig zitten regelmatig wordt onderbroken (door bijvoorbeeld te staan of te lopen). Het is daarom belangrijk dat er meer aandacht komt voor sedentair gedrag in het bedrijfsleven en bij de overheid.