



Ieder half uur opstaan maakt zitten minder dodelijk

Het gevaar van zitten Minstens ieder half uur even rondlopen vermindert het sterfterisico van vele uren zitten een beetje, blijkt uit nieuw onderzoek.

- [Sander Voormolen](#) 12 september 2017

Zitten lijkt inderdaad dodelijk, bevestigt een nieuwe Amerikaanse studie. Maandag verschenen de resultaten van een langdurig onderzoek onder bijna 8.000 Amerikanen van 45 jaar en ouder in het medisch-wetenschappelijke blad *The Annals of Internal Medicine*. Zowel de totale zitduur op een dag als de

tijd dat iemand achter elkaar zit verhogen het risico op voortijdige sterfte. En dit effect staat los van de hoeveelheid activiteit op een dag.

Dat fenomeen bleek de laatste jaren al eerder in epidemiologische studies. De slogan 'zitten is het nieuwe roken' werd populair, hoewel roken veel schadelijker is.

In Nederland vernieuwde de Gezondheidsraad deze zomer het advies over gezondheid en bewegen. Daarin lag de nadruk op het belang van voldoende lichaamsbeweging door de week heen, minimaal 150 minuten. De Gezondheidsraad adviseerde ook om zo min mogelijk stil te zitten, zonder er een concreet getal aan te hangen. Daarvoor was het wetenschappelijk bewijs nog te zwak. De Amerikanen doen dat nu wel: sta elk half uur even op.

De nieuwe Amerikaanse studie is beter uitgevoerd dan veel voorgaande. Het bewegingspatroon van de deelnemers is objectief gemeten met bewegingsmeters aan de broekband. Eerdere studies werkten vaak met zelf opgegeven zittijden.

Het hoogste risico op voortijdig overlijden hadden mensen die meer dan 12,5 uur per dag zaten. Onder deelnemers die veel en lang zaten waren er na vier jaar vijf keer meer mensen overleden, vergeleken met de groep die het minst en het kortst zat.

Dit soort observerende studies maken aannemelijk dat zitten slecht is voor de gezondheid, maar of zitten *an sich* dé oorzaak is van voortijdige sterfte kunnen ze niet bewijzen. Het valt bijvoorbeeld in deze studie op dat de mensen in de categorie die het meest en het langst achtereen zitten gemiddeld tien jaar ouder zijn, een slechtere gezondheid hebben, vaker roken en lager zijn opgeleid. De onderzoekers hebben met statistische methoden geprobeerd deze versturende invloeden er zoveel mogelijk uit te filteren, en komen dan alsnog tot dezelfde conclusie: lang achter elkaar zitten verhoogt het sterfterisico. Niet alleen de zitduur, maar ook het zitpatroon doet ertoe, vonden de onderzoekers. Wie langer dan een uur per dag zit heeft al een hoger sterfterisico, wie minstens ieder half uur even opstaat verlaagt de kans die bij een bepaalde zitduur hoort weer iets.