

Fit blijven op kantoor

Zitten doen Nederlanders als de besten en dat is funest voor onze gezondheid, zo blijkt steeds vaker uit onderzoek. Maar een kantoor biedt ook mooie kansen om fit te blijven.



Onze maatschappij is ingericht op zitten. We zitten massaal aan de computer, bij overleg, onderweg in auto of trein, thuis op de bank en op het terras. Alleen zijn we lichamelijk niet gebouwd op al dat zitten, maar op afwisseling met lopen en staan.

Voornemens

Wie heeft er geen goede voornemens om meer te bewegen? Toch valt het niet mee om dat structureel vol te houden. De toegewijde fanatiekeling redt een wekelijks tripje naar de sportschool. Goed bezig, denk je dan. Toch verdampt die winst voor je gezondheid al gauw als je elke dag uren stilzit op kantoor.

Zitkampioen

Nederland heeft de dubieuze eer om Europees kampioen te zijn in het zitten, met een gemiddelde van 6,8 uur per dag. Stel: je buffelt flink door aan je pc en hangt 's avonds op de bank, dan kom je al gauw aan 11 zit-uren. Gemiddeld zitten Europeanen 5,2 uur per dag, en wij staan met grote stip op de eerste plaats.

Is het erg?

Grootmoeder zei het al: 'rust roest'. Spieren kunnen niet goed tegen stilstand, en bloedvaten lijden er ook onder. Wetenschappelijk is nu bewezen dat zitten even slecht is

voor je gezondheid als roken: wie dagelijks 8 tot 11 uur zit, heeft 15 tot 40 procent meer kans om binnen 3 jaar te overlijden dan mensen die minder dan 4 uur zitten.

Golf van diabetes

Zitten draagt ook bij aan het oprukken van diabetes. Want bewegen is essentieel voor je suikerstofwisseling. Maar liefst 1 op de 3 Nederlanders krijgt diabetes type 2 en de helft van de bevolking krijgt een voorstadium ervan, ook geen blakende gezondheidstoestand. Elk extra uur zitten op een dag verhoogt het diabetesrisico met 22 procent.

Beginnen op kantoor

Genoeg over de gevaren van zitten. Hoe pakken we het aan? Door te beginnen waar we zoveel uren zitten: op kantoor. Vaste gewoonten doorbreken is een uitdaging. Maar de winst maakt het de moeite waard, namelijk gezondere werknemers met veel minder risico op diabetes, hart- en vaatziekten, depressie, overgewicht en kanker. Dus ook minder verzuim.

Wennen

Beweging inbouwen in een kantoor dag is even wennen voor iedereen. Stand vergaderen is anders, en bewegende benen van je

collega op een 'deskbike' leiden af. Maar de cultuur slaat gaandeweg echt om als collega's nieuwe gewoonten van elkaar overnemen, elkaar aanmoedigen om even op te staan, een lunchwandeling te maken en stand te overleggen. Meer bewegen op werk wordt dan normaal.

Begin met de trap

Een laagdrempelig begin is het nemen van de trap. Het stimuleren van traplopen bij werknemers heeft na 12 weken al een positief effect op hun fitheid, gewicht en bloeddruk. Juist door iets eenvoudigs als de trap nemen in plaats van de lift, wordt bewegen onderdeel van het dagelijks leven en gaan we allemaal een gezondere toekomst tegemoet.

Tip:

Van 11 t/m 15 april is de Nationale Traploopleweek van het Diabetes Fonds. Daarin sporen honderden bedrijven hun werknemers op een luchtige manier aan om de trap te nemen. Inschrijven is gratis en kan via www.traploopleweek.nl

**Diabetes
Fonds**