

de Volkskrant

Is zitten echt ‘het nieuwe roken’? Hoe te weinig bewegen de gezondheid schaadt

Ruim de helft van de Nederlanders beweegt te weinig, Nederland zou zelfs Europees kampioen zitten zijn. De gezondheidsschade van al dat zitten is dermate groot dat sommige wetenschappers al spreken van ‘het nieuwe roken’. Is het echt zo erg?

Dit artikel is geschreven door [Tonie Mudge](#) Gepubliceerd op 12 april 2024, 10:30

Kijk, daar gaat hij, de Nederlandse kantoortijger. Door de toegangspoortjes naar de koffieautomaat, en dan naar de werkplek. En dan begint het, voor het kwart van de werkende Nederlanders dat een kantoorbaan heeft. Het Grote Zitten. Zitten achter het bureau, zitten bij de vergaderingen, zitten bij het videobellen, zitten bij de lunch, zitten bij volgende vergaderingen. Met een beetje pech volgt er daarna een autorit terug naar huis, netflixen op de bank en in het weekend een typisch Hollands verjaardagsfeestje waar de stoelen al klaar staan in een kringetje.

Ja hoor, wéér zitten.

Ruim negen uur per dag, zo veel tijd brengt de gemiddelde Nederlander zittend door. En daar is het menselijk lichaam niet voor gemaakt, weet Maria Hopman, hoogleraar integratieve fysiologie aan het Radboudumc in Nijmegen. ‘Vrijwel gedurende onze hele evolutie was de mens veel actiever, drie tot zes uur over de prairie lopen per dag was heel gebruikelijk. 15- tot 30 duizend stappen per dag, daar is ons lichaam voor ontworpen.’



En toen kwam de industriële en later de digitale revolutie. Treinen, auto's, roltrappen, liften, computers, mobieltjes, streamingdiensten, de bezorgservice die na een paar tikjes en swipes op de mobiel werkelijk alles naar je voordeur brengt, van je boodschappen tot je boeken tot een doosje schroeven. Hopman: 'Zo'n beetje elke innovatie van de afgelopen honderd jaar was erop gericht het de mens makkelijker te maken. En daardoor zijn we evolutionair gezien in een bizar korte tijd extreem veel minder gaan bewegen. Het hybride werken dat sinds corona in opmars is, heeft dit verder versterkt: thuiswerkers gaan 's ochtends vaak van de ontbijttafel direct naar het bureau. Dat zijn weinig stappen, kan ik je zeggen.'

Een groeiend leger aan gezondheidsexperts luidt de noodklok over al ons gehang en gezit. Het aantal Nederlanders met een zittend beroep neemt alleen maar toe, bleek onlangs uit [onderzoek](#) van TNO, in de financiële en ict-sector zitten mensen alleen al op het werk rustig zeven uur per dag.

Bovendien signaleert het RIVM in de nieuwste editie van hun langlopend onderzoek naar preventie en gezondheid een daling van het aantal Nederlanders dat de beweegrichtlijnen haalt, zoals die zijn opgesteld door de Gezondheidsraad. Haalde in 2019 (vóór de coronapandemie) 49 procent die norm, inmiddels is dat 44 procent. Het RIVM [ziet](#) daarbij onder meer een opvallende daling van het aantal minuten dat jongeren op de fiets zitten. Mogelijk komt dit door de opmars van de elektrische fiets, schrijven de onderzoekers. Behalve dat het ritje school-thuis minder inspanning kost, gaat het ook sneller, waardoor je eerder arriveert en minder minuten beweegt.

Wie weinig beweegt, loopt een hoger risico op liefst dertig chronische ziekten, variërend van diabetes type 2 tot obesitas en van borst- en darmkanker tot vasculaire dementie.

Hopman: 'Toen ik veertig jaar geleden geneeskunde studeerde, leerden we nog dat diabetes type 2 een echte ouderdomsziekte was. Inmiddels krijgen dertigers en veertigers ook in groten getale dit type diabetes.'

Bij diabetes gaat het in het lichaam mis met de gevoeligheid voor insuline, het hormoon dat de bloedsuikerspiegel regelt. Het kan tot een waaier aan klachten leiden, van futloosheid tot slecht genezende wondjes. Mensen met diabetes type 2 leven gemiddeld zo'n [vier jaar korter](#) dan mensen zonder diabetes.

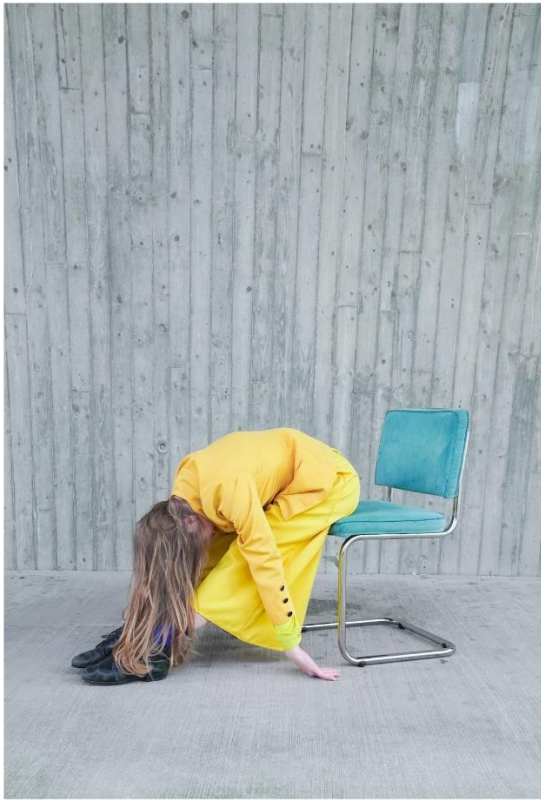
HOEVEEL BEWEGEN?

Wanneer beweeg je genoeg? Om die vraag te beantwoorden, stelde de [Gezondheidsraad](#) beweegrichtlijnen op. De Gezondheidsraad vertolkt de consensus onder medisch experts in Nederland.

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. (Voor kinderen geldt: minstens een uur per dag intensieve inspanning.)
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, zoals een sport. (Voor kinderen: drie keer per week.) Ouderen kunnen dit het beste combineren met balansoefeningen.
- Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Voorkom veel stilzitten.

Nu zijn er behalve weinig bewegen natuurlijk ook nog allerlei andere risicofactoren bij diabetes, kanker of hart- en vaatziekten, zoals erfelijkheid, ongezond eten of roken. Daardoor is er flink wat methodologisch kunst- en vliegwerk nodig om precies te achterhalen welke rol zitten en inactiviteit spelen.

Om zicht te krijgen op het effect van zitten, vergelijken wetenschappers daarom grote groepen mensen en proberen te corrigeren voor risicofactoren die tot een bepaalde ziekte kunnen leiden. Extra bewijs komt van experimenten waarbij proefpersonen op verzoek van de wetenschap een periode extra veel of juist extra weinig bewegen. Hopman: 'Dan zie je hoe snel het lichaam reageert op inactiviteit. Bij veel zitten gebruik je je spieren amper. Die spieren worden daardoor ongevoeliger voor insuline, waardoor suikers niet meer de spier in gaan, de brandstof die ze nodig hebben bij activiteit. Zo raakt je suikerhuishouding verstoord.'



Bron Olympe Tits

En vergeet de doorbloeding niet. In rust pompt je hart per minuut zo'n 5 liter bloed rond. Bij wandelen gaat dit naar zo'n 10 liter per minuut, bij intensief sporten naar 25 liter. 'Zodra je hart harder gaat pompen, prikkel je het endotheel, de binnenbekleding van je vaten. Die gaat gezonde stofjes afgeven, het risico op stolsels daalt en de elasticiteit van je vaten blijft behouden. De gezondheid van je vaten is cruciaal, al is het maar omdat ze overal zitten, van je nieren tot hersenen.'

Tel al die gezondheidseffecten bij elkaar op en sommige wetenschappers vinden inactiviteit dermate ongezond dat ze zitten al [‘het nieuwe roken’ noemen](#).

Al wordt niet iedereen enthousiast van die vergelijking, blijkt onder meer uit een [studie](#) van de Canadese hoogleraar Jeff K Valance en collega's in *American Journal of Public Health*.

‘Misleidende’ vergelijking

Het risico voor rokers om vroegtijdig te overlijden is 2,8 keer zo groot als voor mensen die nooit een sigaret opsteken, berekenen deze wetenschappers. In vergelijking met mensen die weinig zitten, hebben veelzitters een 1,2 keer zo groot risico op vroegtijdig overlijden. En dan is zitten toch echt een stuk minder gevaarlijk dan roken, concluderen de onderzoekers. Ze vinden de vergelijking tussen die twee activiteiten dan ook ‘ongegrond’ en ‘misleidend’, omdat die het gevaar van roken zou ‘bagatelliseren’.

Maar je kunt dergelijke sommetjes ook op een andere manier maken, want veel hangt af van van aannamen over hoe groot de rol van inactiviteit precies is bij ziekten waar tal van factoren meespelen. Bovendien, zo schrijven preventiewetenschappers in een [reactie](#) in *American Journal of Public Health*: het aandeel rokers is in de Verenigde Staten zo'n 16 procent, maar het aantal mensen dat te weinig beweegt, is 32 procent. 'Het risico van roken is hoger, maar het aantal mensen dat risico loopt door inactiviteit is in werkelijkheid groter.'

Erik Scherder, hoogleraar neuropsychologie (VU), wijst op een studie in *The Lancet*. Daarin becijferen onderzoekers van onder meer Harvard Medical School dat te weinig bewegen verantwoordelijk is voor zo'n 9 procent van alle vroegtijdige sterfte wereldwijd. Oftewel: elk jaar vijf miljoen doden, terwijl er volgens de WHO jaarlijks acht miljoen mensen sterven aan roken. Diezelfde WHO houdt het aantal doden door inactiviteit op [2 miljoen](#), wat maar weer laat zien dat er wél consensus is over hoe slecht inactiviteit is voor de gezondheid, maar [niet over hoe erg het precies is](#).



Bron Olympe Tits

Hoe verschrikkelijk verslavend en dodelijk roken ook is, het gaat daar langzaam maar zeker [wel de goede kant op](#). Het aantal rokers daalt gestaag, van 1 op de 3 rokers wereldwijd in het jaar 2000 naar 1 op de 5 rokers nu.

Bewegingsbeleid

Nationale overheden van hier tot Australië voerden allerlei maatregelen in om roken te ontmoedigen, van accijnsverhogingen tot rookverboden op werkplaatsen en op scholen. Scherder: 'Zo'n nationaal offensief om mensen meer aan het bewegen te krijgen, ontbreekt geheel.' Vraag naar een gidsland, een land waar inwoners door slimme maatregelen spectaculair meer zijn gaan bewegen, en Hopman valt stil. Scherder noemt alleen Finland als succesverhaal: 'Daar lukt het wél om de kinderen iedere dag veel te laten bewegen, ook gedurende de schooltijd.' Ook de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) is somber in haar eerste grote [rapport](#) met de stand van zaken over wereldwijde fysieke activiteit.

BEWEGEN IS GOED, MEER BEWEGEN IS BETER

Volwassenen en ouderen



Matig of zwaar intensieve inspanning
minimaal **150 minuten**
per week, verspreid
over diverse dagen



Spier- en botversterkende activiteiten
(voor ouderen inclusief
balansoefeningen):
minimaal **2x** per week



En: **voorkom
veel stilzitten**

Hoeveel procent voldoet aan
de richtlijn?

Volwassenen en ouderen

vanaf 18 jaar



Kinderen



Matig of zwaar intensieve inspanning
minimaal **1 uur** per dag



Spier- en botversterkende activiteiten
minimaal **3x** per week



En: **voorkom
veel stilzitten**

Kinderen

4 t/m 11 jaar

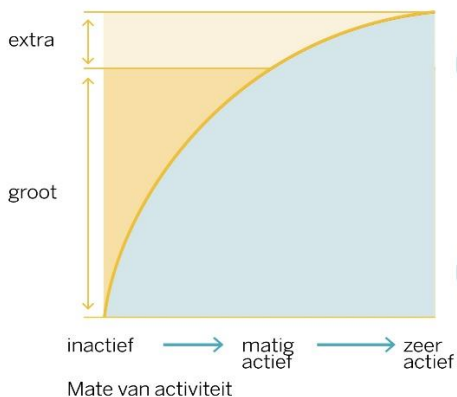


12 t/m 17 jaar



Beginnen met bewegen levert het grootste gezondheidsvoordeel op

Gezondheidsvoordeel



Soorten activiteit gericht op:



Spierversterking
Verbeteren van
kracht en vermogen
van de skeletspieren



Botversterking
Belasting van het
lichaam met het
eigen lichaams-
gewicht

Intensiteit van bewegen

Naarmate de intensiteit toeneemt gaan hartslag,
ademhaling en energieverbruik verder omhoog

Zitten

TV kijken, beeld-
schermwerk



Hartslag

Ademhaling

Energieverbruik

Licht intensief

Musiceren, afwassen



Matig intensief

Wandelen en fietsen



Zwaar intensief

Hardlopen, voetballen



Ja, flink wat landen verbeterden de veiligheid van hun kruispunten voor fietsers en voetgangers, onder meer door scherper te letten op het gebruik van mobieltjes door automobilisten. En ja, veel landen registreren nu regelmatig hoeveel hun inwoners bewegen. Maar dat is het dan ook wel, qua duimen omhoog van de WHO. Scherder: 'Natuurlijk, er zijn allerlei kleinschalige projecten in buurten en op scholen. Maar een krachtig top-downbeleid ontbreekt vrijwel overal.'

Hoe zo'n nationaal bewegingsbeleid eruit zou moeten zien? Begin bij de jeugd, vindt Scherder, die vanuit de NLSportraad al jaren lobbyt voor een beter sport- en bewegingsbeleid, samen met prominenten uit de sportwereld als Joop Alberda, Louis van Gaal en Guus Hiddink. 'Dat hoeft echt geen topsport te zijn. Een kabinet moet gewoon zeggen: alle kinderen op school elk half uur verplicht drie minuten bewegen. Hup, opstaan en even wat stretchen en springen. En oefen ondertussen gerust wat tafels, want 3 keer 9 kun je ook uitrekenen terwijl je springt. Je kunt dit niet aan scholen of aan eigen verantwoordelijkheid overlaten, dan gebeurt er niks. Je moet van bovenaf zeggen: zo hoort het, zoals nu gelukkig wél is gebeurd met het mobieltjesverbod op scholen.'

De luie keuze

En zo kan Scherder nog tig voorbeelden noemen waar kansen liggen om mensen meer te laten bewegen. Bij dementie hebben mensen doorgaans in de loop der tijd steeds meer hulp en zorg nodig en gaat daar in het laatste stadium van de ziekte dan ook veel geld naartoe. Scherder pleit ervoor minstens zoveel geld te geven in de fase van dementie waarbij men nog redelijk actief is. 'Dat kan dan worden ingezet om mensen actief te houden.'

Er valt ook nog veel winst te boeken in de inrichting van wijk, stad en regio. De filosofie is volgens Hopman nog te veel 'leg wat groen aan of een speelplein, en dan komen we er wel met die activiteit'. 'Maar als het niet per se hoeft, maken mensen vaak de luie keuze. Dat is waarschijnlijk ook een overblijfsel uit onze evolutie. Zodra je je maaltje eenmaal bij elkaar gesprokkeld had, was het juist goed om te rusten en op te laden voor de volgende grote zoektocht naar vlees, groente en fruit.'

Minstens zo belangrijk volgens Hopman, die zelf als geuzennaam de Hollende Professor voert, zijn ontwerpen waarbij mensen wel meer móeten bewegen. 'Als die parkeerplek een paar honderd meter en wat trappen verderop is, gaan autobezitters vanzelf meer stappen zetten.' Hopman is ook enthousiast over snelfietspaden, zoals tussen Arnhem en Nijmegen. 'Dat kan net het zetje zijn om voor het dagelijks woon-werkverkeer de fiets te pakken.'

Voor de kantoortijger die nu zelf al aan de slag wil, heeft Hopman ook tips. 'Stap een bushalte te vroeg uit, neem altijd de trap, vergader staand. Toen ik zelf zeven jaar geleden staand vergaderen invoerde op mijn afdeling, keek menig een me vreemd aan. Nu is het de normaalste zaak van de wereld.'

Is Nederland écht Europees kampioen zitten?

We krijgen er geen bokaal voor. En ook geen triomftocht door de grachten. Maar toch, de titel is binnen, Nederlanders zijn dit jaar uitgeroepen tot Europees Kampioen

zitten. In geen enkel land in Europa zitten inwoners zo veel, blijkt uit [onderzoek waarover onder meer de NOS publiceerde](#).

26 procent van de Nederlanders brengt meer dan achtenhalf uur per dag op hun billen door. Bij buurlanden België en Duitsland is dit respectievelijk 14 en 10 procent.

Waar komen die cijfers vandaan? Het onderliggend onderzoek is de zogeheten [Eurobarometer](#), waarbij de Europese Commissie enquêtes laat uitvoeren in alle lidstaten.

Een van de vragenlijsten heeft als thema ‘sport en fysieke activiteit’, met daarin de hamvraag: ‘Hoeveel tijd zit u op een gewone dag? Hieronder valt ook de tijd dat u aan uw bureau zit, bij vrienden op bezoek bent, studeert of tv kijkt.’

Het is een vraag die menig methodoloog een rilling over de rug bezorgt. ‘Mensen kunnen heel slecht – lees: niet – inschatten hoeveel tijd ze besteden aan een activiteit’, zegt Peter Lugtig, universitair hoofddocent methodologie aan de Universiteit Utrecht. Arie Kapteyn, hoogleraar aan de University of Southern California, noemt de vraagstelling zelfs ‘tamelijk hopeloos’. Kapteyn: ‘Wat is een ‘gewone dag’? Hoe definieer ik dat? Moet ik op een of andere manier weekenden en werkdagen middelen? Hoe tellen vakanties mee?’

Diezelfde Kapteyn [onderzocht](#) in een drietal landen met bewegingsmeters hoe groot het verschil is tussen hoe actief mensen zéggen dat ze zijn en hoe actief ze echt zijn.

Hieruit blijkt bijvoorbeeld dat Nederlandse 65-plussers zeggen dat ze 9 procent van de tijd dat ze wakker zijn niet of amper bewegen. In werkelijkheid is dit liefst 40 procent. Bij Amerikanen in dezelfde leeftijdsgroep is het verschil nog groter. Die zeggen 11 procent van hun dag inactief te zijn, maar de bewegingsmeters registreren 60 procent bewegingloze tijd.

Lidewij Renaud, onderzoeker gezond werken bij TNO, heeft wel vermoedens waarom mensen hun eigen beweegtijd zo slecht kunnen inschatten. ‘Mensen geven graag sociaal wenselijke antwoorden. Actief zijn geldt als beter dan inactief zijn.’ Bovendien is zitten geen activiteit die mensen bewust registreren, zegt Renaud. ‘Als je mensen vraagt hoeveel tijd ze vandaag vergaderd hebben, of gegeten, dan is dat makkelijker te beantwoorden. Dat ze daarbij óók zitten is een afgeleide, waardoor die tijd minder goed is in te schatten.’

Wat zou de beste manier zijn om objectief vast te stellen of Nederlanders echt zoveel meer zitten dan Belgen, Duitsers of Denen? Renaud zou dan in al die landen bij een representatieve groep sensoren om hun bovenbeen hangen. Doordat het bovenbeen horizontaal is bij zitten en verticaal bij staan, kun je dan goed meten hoeveel tijd mensen zittend doorbrengen.’ Maar zo’n onderzoek met duizenden Europeanen vol sensoren kost natuurlijk beduidend meer geld en energie dan een enquête uitzetten.

De geraadpleegde onderzoekers snappen dan ook wel waarom de vragenlijsten ondanks hun beperkingen zijn ingezet. En die zeggen heus wel wat over de grote Europese trends op het terrein van sport en bewegen: een vraag als ‘hoe vaak sport u per week?’ is voor de meesten een stuk makkelijker te beantwoorden dan het inschatten van hun zittijd. Kapteyn: ‘Het is geen slecht onderzoek. Maar om er nou

precies het punt uit te lichten dat juist Nederlanders zitkampioen zijn, dát is waarschijnlijk de minst betrouwbare conclusie.'

VEEL BEWEGEN ÉN VEEL ZITTEN, HEFT DAT ELKAAR OP?

Nederlanders mogen dan relatief veel tijd zittend doorbrengen, ze bewegen óók veel. Zo staat Nederland, samen met China en India, in de [mondiale topdrie](#) van landen waar mensen het vaakst de fiets pakken.

Ook zeggen Nederlanders relatief vaak te sporten bij een sportvereniging (22 procent) of fitnessclub (29 procent). In de rest van Europa is dat voor beide gemiddeld 12 procent.

Wat de vraag opwerpt: compenseer je met veel bewegen de gezondheidsschade die een zittende baan oplevert? Ja, concluderen wetenschappers in [The Lancet](#), waarbij ze voor ruim een miljoen mensen keken naar ziekte, sterfte, zittijd en fysieke inspanning. Dan moet je alleen wel zo'n 60 tot 75 minuten per dag matig intensief bewegen, zoals bij wandelen of fietsen gebeurt. Maar ook voor mensen die dat halen, is het bij een zittend beroep verstandig regelmatig op te staan. Hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder: 'Elk half uur een paar minuten. Je wordt er ook gewoon scherper in je hoofd van, als je regelmatig uit die stoel komt.'