

Mijn Gezondheid

VAN MINDER LANG ZITTEN TOT WANDELINGETJE NA HET ETEN:

Bewegen is gezond, daar twijfelt niemand nog aan. Maar wat als je simpelweg geen tijd hebt om je in het zweet te werken in de fitness of elke dag 10.000 stappen te halen? «Mensen onderschatten het effect van korte frequente bewegingsprikkels. Het lichaam denkt niet in blokken», zegt bewegingsonderzoeker Pieter-Jan Marent.

Kristel MAURIËN

Bijna een op de vier volwassenen haalt de beweegrichtlijnen van de Wereldgezondheidsorganisatie WHO – 150 minuten matig tot intensief bewegen per week – niet. Tegelijk brengen volwassenen gemiddeld zeven tot negen uur per dag zittend door, blijkt uit een ondervraging van Sciensano. «Dat onvoldoende bewegen slecht is voor je gezondheid, weten we», zegt Marent, die als onderzoeker in de bewegingswetenschappen verbonden is aan de KU Leuven en Universiteit Gent. «Het verhoogt het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, spier- en botverlies, mentale klachten... Maar wat minder bekend is, is dat langdurig zitten op zich een groot probleem

«Iemand die weinig sport, maar zijn zitgedrag regelmatig onderbreekt, kan op gezondheidsvlak beter scoren dan iemand die wel sport maar de rest van de dag bijna aan één stuk door zit»

PIETER-JAN MARENT

vormt. Je kan perfect de beweegrichtlijnen halen en toch sedentair leven. Een uurtje sporten 's avonds compenseert niet automatisch negen uur zitten per dag. Mensen weten vaak ook niet hoe lang ze effectief zitten. We zien dat zelfrapportage zelden klopt met objectieve metingen. Met behulp van bewegingsmeters stellen we gemiddeld 9,5 uur zitgedrag per dag vast, en bij sommige mensen zelfs tot twaalf uur.»

Waarom is langdurig zitten zo problematisch?

«Zitten is niet gewoon het tegenovergestelde van bewegen. Als we lange tijd zitten, worden de spieren nauwelijks nog geactiveerd. Hierdoor wordt de bloedsuikerspiegel minder goed gereguleerd en reageren je bloedvaten trager. Dat effect treedt sneller op dan veel mensen denken: langer dan een uur zitten kan al een negatieve impact hebben. Langdurig zitten is ook niet hetzelfde als te weinig bewegen. Iemand die weinig sport maar zijn zitgedrag regelmatig onderbreekt, kan op gezondheidsvlak beter scoren dan iemand die wel sport maar de rest van de dag bijna aan één stuk door zit.»

Hoe doorbreek je dat zitgedrag dan het best?

«Het belangrijkste is dat je lange zitblokken vermijdt. Idealiter sta je elke 30 tot 60 minuten even recht. Een paar minuten rechtstaan of – liever – even rustig rondwandelen volstaat al om je spieren opnieuw te activeren. Die korte onderbrekingen hebben meteen effect op het lichaam: ze helpen om suikers uit het bloed op te nemen en de bloedvaten beter te doen functioneren. De voordelen van minder lang zitten zijn talrijk: je slaapt beter, kun je beter concentreren, loopt minder kans op depressieve klachten, ervaart een betere levenskwaliteit... Op lange termijn kan dat een verschil maken voor je risico op diabetes, hart- en vaatziekten en andere chronische aandoeningen. Mensen onderschatten dat effect echt. Al die korte bewegementen

tellen op. Je lichaam reageert niet alleen op hoeveel je beweegt, maar ook hoe vaak je uit je passieve zithouding komt. Uit een recente studie in The Lancet blijkt dat vijf minuten extra matig tot intensieve beweging per dag op bevolkingsniveau zes tot tien procent van de sterfgevallen kan helpen te voorkomen. Ook dertig minuten minder zitten per dag gaat gepaard met een lagere sterfte.»

Veel mensen zeggen dat ze graag meer willen bewegen maar geen tijd hebben om te sporten. Hoe luk het dan om beweging in je dag te krijgen? «Het grootste misverstand is dat mensen meteen aan sporten denken als we het over bewegen hebben. Bewegen is veel ruimer dan dat. Er zit veel gezondheidswinst in gewone dagelijkse dingen: minder zitten – en dus meer bewegen

Pieter-Jan Marent

- Onderzoeker in de bewegingswetenschappen aan de KU Leuven en UGent.
- Focust zich op de rol van bewegen, zitgedrag en slaap om gezond ouder te worden.
- «Bewegen op verwijzing»-coach en zwemcoach voor jongeren met een beperking.

– tijdens je verplaatsingen, op het werk, in het huishouden, in je vrije tijd... Elke stap en elke minuut tellen echt! Bewegen is geen extra last of dagtaak. Door korte bewegementen te koppelen aan wat je al doet, lever je een significante bijdrage aan je gezondheid.»

De jongste jaren duiken steeds vaker micro-workouts op: korte, soms intensieve, bewegingsessies van enkele minuten. Hoe zinvol zijn die?

«Ze zijn zinvol, maar niet om de reden die veel mensen denken. Micro-workouts zijn niet bedoeld

als vervanging van een klassieke sportsessie. Hun kracht zit in het feit dat ze beweging spreiden over de dag. In wetenschappelijk onderzoek worden ze omschreven als *short-bouts of accumulated exercise*. Zelf hanteer ik liever de term 'korte opgetelde bewegementen' of KOB: korte stukjes beweging tot tien minuten die je meermaals per dag herhaalt en optelt. Vroeger telde beweging pas mee als het minstens tien minuten duurde. Die visie is intussen bijgesteld. Het lichaam denkt niet in blokken. Ook korte prikkels hebben effect, zeker als je ze herhaalt.

DE MAGIE VAN KORTE BEWEEGMOMENTEN

«Elk halfuur even rechtstaan reguleert je bloedsuiker al»

«Krijg ik een telefoontje, dan ga ik rechtstaan. Moet ik naar het toilet op het werk, dan ga ik een verdieping hoger of lager», zegt Pieter-Jan Marent.

Niet iedereen kan of wil lange sportessies inplannen, maar meermalen per dag kort bewegen is voor iedereen haalbaar. Die micro-workouts en KOB houden onder andere je stofwisseling actief en zijn dus erg waardevol. In onderzoek zien we bijvoorbeeld dat een korte wandeling van tien minuten vlak na het eten een duidelijke positieve impact heeft op de bloedsuikerspiegel. In sommige studies is dat effect zelfs groter dan bij één langere sportessie later op de dag met een vergelijkbare energieverbranding.

Welke 'KOB's' pas je zelf toe?

«Krijg ik een telefoontje, dan ga ik rechtstaan. Moet ik naar het toilet op het werk, dan ga ik een verdieping hoger of lager. Allemaal extra stappen en bewegingen. Soms maak ik de korte bewegementen wat intensiever. Twintig se-

conden intensief traplopen, enkele keren per dag, kan al effect hebben. Maar dat is zeker niet voor iedereen en het is geen vervanger van sport. Zie die intensieve 'snacks' als een aanvulling, geen alternatief. De basis blijft: vaker bewegen doorheen de dag. Om er echt een gewoonte van te maken, is soms wel wat geduld nodig. De bekende 21-dagenregel klopt niet altijd. In onderzoek zien we dat gewoontevorming vier dagen tot bijna een jaar kan duren. Gemiddeld spreken we van drie tot vijf maanden. Het beste effect krijg je als je nieuwe routines aan bestaande koppelt, en we zien dat ochtendgewoontes vaak sterker zijn dan avondgewoontes, simpelweg omdat je dan nog energie hebt en de dag nog niet helemaal op gang is gekomen. Plezier is ook cruciaal: als iets leuk aanvoelt, hou je het makkelijker vol. En klei-

ne voorbereidingen maken al verschil: je loopschoenen al klaarzetten of je fiets in het zicht zetten verlaagt de drempel. Het helpt ook om de lat bewust laag te leggen. Soms is het beter om tegen jezelf te zeggen: 'ik ga één minuut wandelen' of 'ik doe één oefening'. Zodra je begonnen bent, wil je brein die taak vaak toch afmaken en doe je automatisch meer. Zo'n duwtje is soms al genoeg om effectief in beweging te komen.»

Tot slot, is het ooit te laat om te beginnen?

«Nee, zelfs bij ouderen zien we dat kleine bewegementen helpen om het valrisico te beperken en beter te functioneren. Mensen die bang zijn om te vallen, gaan beweging vermijden, terwijl het net deel van de oplossing is. Het is nooit te laat om de voordelen van beweging te ervaren.»

KLEINE inspanning, GROTE gezondheidswinst

«Alledaagse taken zijn geen last, maar een kans om meer te bewegen. Door korte bewegementen te koppelen aan wat je al doet, lever je een verrassend grote bijdrage aan je gezondheid.»

Minder lang zitten

«Sta elke 30 tot 60 minuten even op: wandel twee tot vijf minuten rustig door de kamer of op de gang, strek de benen, ga naar het toilet op een andere verdieping, beantwoord de telefoon al staand of stoppend, wiebel met je benen tijdens het zitten...»

De winst?

«Frekwente korte onderbrekingen verbeteren meteen je glucosehuishouding en insulinerespons, en helpen de doorbloeding van je hersenen en benen op peil te houden.»

Dagelijkse korte bewegementen (KOB)

«Maak er een gewoonte van om direct na de maaltijd tien minuten te wandelen. Ook door huishoudelijke taken actiever te maken integreer je makkelijk meer bewegingsmomenten. Denk aan een boodschappenmandje dragen in plaats van een winkelkar te nemen, dansend stofzuigen of gewoonweg de trap nemen in plaats van de lift of roltrap.»

De winst?

«Elke minuut telt. Al die korte momenten samen houden je stofwisseling actief en leveren een duidelijke gezondheidswinst op.»



Krachtige 'exercise snacks'

«Voor wie zich fysiek goed voelt en geen medische beperkingen heeft, kunnen korte intensieve bewegingen een extraatje zijn: korte sprints van 20 seconden — bijvoorbeeld tijdens het fietsen of op de hometrainer — en/of krachtig de trap oplopen gedurende 20 à 30 seconden, twee tot drie keer per dag.»

De winst?

«Je hart gaat sneller werken en je lichaam leert beter om te gaan met suikers en vetten.»

Spieren activeren

«Je hoeft niet naar de fitness om je spieren aan het werk te zetten. Herhaaldelijk opstaan uit een stoel zonder je handen te gebruiken, een minuut squats doen of je benen heffen terwijl je zit of staat: ook dat zijn waardevolle prikkels.»

De winst?

«Spieractivatie helpt niet alleen om kracht te behouden, maar zorgt ook voor een betere glucose-opname en meer stabiliteit, zeker naarmate je ouder wordt.»



Foto's: Steven Richardsson