

PIJLER 3 ZIT MINDER, STA OP

Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017

Dagelijks bewegen is gezond, dat weten we al jaren. Maar dat het ook belangrijk is om zogenaamd sedentair gedrag te doorbreken en dus minder lang stil te zitten, is een vrij recent inzicht. "Zitten is het nieuwe roken" en zelfs "zitten is dodelijk", het zijn berichten die de laatste tijd wel vaker opduiken. Wat is hiervan waar? Hoeveel zitten we nu werkelijk en hoe ongezond is dat? Eigenlijk draai je de vraag beter om: kan je door minder lang te zitten ook gezonder worden? Het antwoord is volmondig ja! Dus waar wacht je op: sta wat vaker op, strek de benen en beweeg!

We zitten graag

Lang stilzitten is alles wat je doet terwijl je ligt of zit en waarbij je heel weinig energie verbruikt. Slapen hoort daar niet bij. Op die manier brengen we gemiddeld meer dan acht uur per dag door op ons zitvlak: thuis en op het werk. Ook als we onderweg zijn, zitten we in de auto of op de trein en in onze vrije tijd spelen we met de computer, gaan we naar de bioscoop, kijken we tv of lezen we een boek.

Niet gezond

Zit je lang stil? Dan hoeven je spieren niet te werken. Gevolg: je metabole processen verlopen niet zoals het moet. Onder meer je vetafbraak wordt afgeremd, wat kan leiden tot gezondheidsrisico's als diabetes type 2, spieren gewrichtsklachten en overgewicht. Om het halfuur rechtstaan en rondstappen is dus de boodschap. Zo trekken je spieren samen, een zegen voor je lichaam. Ook je mentale gezondheid vaart trouwens wel bij die beweegmomentjes. Langdurig stil zitten en pas daarna bewegen werkt helaas dus niet...

Zit, sta en beweeg

Hoe lang mag je maximaal stilzitten? Een afdoend antwoord op die vraag is er (nog) niet. Voor volwassenen worden langdurige periodes van stilzitten afgeraden en wordt aanbevolen om ze regelmatig te onderbreken (idealiter om de twintig minuten tot het half uur). Voor een gezond leven is een gezonde mix van zitten, staan en bewegen dus belangrijk, elke dag.

Hoe zit je minder?

Lang stilzitten beperken en regelmatig onderbreken lijkt misschien raar en moeilijk. In werkelijkheid vraagt het slechts een kleine inspanning. Mogelijke oplossingen om het lang stilzitten te doorbreken hoeven niet complex te zijn: ga even staan, loop even rond en doorbreek die starre gewoonten. Tijdens de vrije tijd kan je zittende activiteiten vervangen door het plannen van een actieve hobby, regelmatig recht te staan bij het bezoek van familie of vrienden, deel te nemen aan de activiteiten van socio-culturele verenigingen of vrijwilligerswerk aan te gaan.

BEWEGINGSDRIEHOEK

In een gezonde bewegingsmix wissel je zitten, staan en bewegen af. Hoe je dat het best aanpakt, wordt samengevat in acht Gezond Leven-tips van de bewegingsdriehoek:

1. Zit minder lang stil en beweeg meer
2. Zet stap voor stap
3. Ga elke dag voor een gezonde mix
4. Varieer waar je beweegt en minder zit
5. Ruil minder gezonde keuzes in voor gezonde
6. Voel je goed
7. Denk vooruit en plan
8. Pas je omgeving aan



Voor een gezond leven is een gezonde mix van zitten, staan en bewegen dus belangrijk, elke dag

MEER WETEN?

Wil je meer weten over de nieuwe actieve voedingsdriehoek? Neem dan een kijkje op de website van het Vlaams Instituut Gezond Leven:

www.vigez.be/themas/voeding-en-beweging/actieve-voedingsdriehoek