



Wie kent het niet: urenlang zitten tijdens het werk of de hele avond tv-kijken. Wat je misschien niet weet, is dat dit langdurig zitten je bloedsuikerspiegel aanzienlijk verhoogt, waardoor het risico op diabetes type 2 toeneemt. Het gekke is dat volwassenen gemiddeld meer dan 8 uur per dag zittend doorbrengen. Waarom zitten we zoveel en hoe kunnen we ons zitgedrag veranderen? Hoog tijd om ons zitgedrag onder de loep te nemen!

**DR. SOFIE COMPERNOLLE**, POSTDOCTORAAL ONDERZOEKER, BEWEGINGS - EN SPORTWETENSCHAPPEN - UGENT

GEZOND ZITTEN:

ZÓ DOE JE DAT!

**“Wist je trouwens dat 40% van ons gedrag bepaald wordt door gewoontes?”**

**SLAAPMODUS**

Wanneer we langdurig zitten gaat ons lichaam in een soort van slaapmodus. Onze spieren trekken minder samen en we verbruiken minder energie. Dit zorgt er voor dat er minder suiker wordt opgenomen uit het bloed door onze spieren, en dat onze bloedsuikerspiegel onvoldoende daalt. Dit is niet wenselijk aangezien een verhoogde bloedsuikerspiegel aanleiding geeft tot een breed scala aan gezondheidsproblemen. Het verminderen en onderbreken van ons zitgedrag is dus cruciaal voor het behoud van een optimale gezondheid.

**COMFORT EN EFFICIËNTIE**

Om ons zitgedrag te verminderen is het noodzakelijk te begrijpen waarom we met z'n allen vrijwel de hele dag aan onze stoel gekluisterd zijn. Hiervoor kunnen we beroep doen op de 'Theory of Effort Minimization'. Deze theorie verwijst naar het idee dat mensen, van nature, geneigd zijn om inspanningen te minimaliseren. We streven naar comfort en efficiëntie in het dagdagelijkse leven, een erfenis uit de historische context van onze voorouders. In tijden waarin voedsel schaars was en energie zuinig gebruikt moest worden, kwam de aangeboren neiging van mensen naar voor om activiteiten die veel energie vereisten te vermijden, tenzij strikt noodzakelijk. Ondanks dat voedsel in onze moderne samenleving gemakkelijk verkrijgbaar is en fysieke inspanningen niet meer cruciaal zijn voor overleving, blijft de voorkeur voor gemakkelijke activiteiten die weinig moeite kosten bestaan. Bovendien zijn zittende activiteiten vaak leuker en aangenamer dan fysieke activiteiten. Neem nu de verplaatsing naar je werk: comfortabel in je auto zitten is aantrekkelijker dan fietsen in de regen, toch? Leuke activiteiten worden sneller herhaald en kunnen leiden tot het vormen van gewoontes.



Gewoontedrag gebeurt onbewust, zonder nadenken. Wist je trouwens dat 40% van ons gedrag bepaald wordt door gewoontes? De aanwezigheid van gewoontes maakt ons leven een stuk gemakkelijker. Het doorbreken van ongezonde gewoontes is geen gemakkelijke taak. Zeker niet als ook de omgeving niet bevorderlijk is. Veel aspecten van onze fysieke omgeving zijn ontworpen om zitten te vergemakkelijken en bewegen te ontmoedigen. Denk maar aan de ergonomische bureaustoelen op kantoor en de vele zitplaatsen in openbare ruimtes en sociale ontmoetingsplaatsen. Daarnaast oefent ook de sociale omgeving, meer bepaald de sociale norm, een invloed uit op ons zitgedrag. De sociale norm verwijst naar de onuitgesproken regels en verwachtingen die in een specifieke omgeving gelden en die van invloed zijn op ons gedrag. Bijvoorbeeld, in een kantoor sfeer waar langdurig zitten als normaal wordt beschouwd, kan het moeilijk zijn om regelmatig op te staan en te bewegen, zelfs als je je als persoon bewust bent van de voordelen van een actieve leefstijl. De combinatie van al deze factoren maakt het verminderen of doorbreken van je zitgedrag tot een heuse uitdaging.

**DOORBREKEN VAN JE ZITGEDRAG**

Een cruciale stap om deze uitdaging aan te gaan, is bewustwording van je zitgedrag. Neem de tijd om je week te overlopen en

identificeer mogelijkheden om minder te zitten. Daarbij zijn er drie opties beschikbaar. Ten eerste kan je proberen om zittende activiteiten te vervangen door meer actieve bezigheden. Denk aan 's avonds wandelen in plaats van tv kijken of samen met vrienden sporten in plaats van op café gaan.

Een tweede mogelijkheid is om de activiteit zelf niet te veranderen, maar wel de houding waarin je deze uitvoert. Overweeg bijvoorbeeld de aanschaf van een sta-bureau, waarmee bepaalde taken staand kunnen worden uitgevoerd. Of maak er een gewoonte van om staand te telefoneren in plaats van zittend.

Tenslotte rest er nog een derde optie. Deze behelst het behouden van zittende activiteiten, maar met de toevoeging van korte onderbrekingen van je zitgedrag, bijvoorbeeld om de dertig minuten. Het instellen van een timer als herinnering kan hierbij helpen, maar nog effectiever is het ontwikkelen van een gewoonte om na het voltooien van een activiteit of taak even recht te staan of te bewegen. Op deze manier kun je je activiteit voortzetten zonder deze te onderbreken, terwijl je toch voorkomt dat je urenlang na elkaar blijft zitten. Een voorbeeld hiervan is rechtstaan tijdens de reclame van je favoriete programma.

*Wil je nog meer tips?*

Lees dan zeker het artikel op volgende pagina en kom te weten hoe een Bewegen op Verwijzing coach dit toepast.