

Fietsend je mail beantwoorden

Kantoorsport

Veel zitten is levensgevaarlijk. Dat blijkt uit een groeiend aantal onderzoeken. Bedrijven passen de kantoortuin erop aan. Minder stoelen in de kantine, bijvoorbeeld.

Door **BAS TOOMS** 20 JUNI 2015

Voordat Ingrid Hendriksen 's ochtends haar mail checkt, schuift ze haar trainfiets onder het bureau. En als ze gebeld wordt, staat ze op en wandelt ze over de werkvloer. Ze heeft als onderzoeker bij TNO een zittend beroep, maar stilzitten doet Hendriksen zo min mogelijk.

Dat de onderzoeker zo actief bezig is enzo min mogelijk stil wil zitten, is niet opmerkelijk. Ze doet voor TNO onderzoek naar sedentair gedrag. Simpel gezegd: zitgedrag. En andere activiteiten die bijna geen energie kosten en daardoor ongezonder zijn.

Onderzoek naar de effecten van zitten wordt steeds populairder. „Tien jaar geleden was er bijna geen onderzoek naar, nu wordt er bijna iedere dag wel een nieuw artikel gepubliceerd”, zegt Hendriksen. Deze maand nog publiceerden Engelse onderzoekers een eerste poging tot een ‘zitrichtlijn’. Daarin staat dat je tijdens een achturige werkdag twee uur niet mag zitten. En sinds kort proberen bedrijven het zitten van hun werknemers te beperken. Ze passen de werkvloer aan en zetten werknemers soms op de bureaufiets.

Een goede ontwikkeling, vindt Hendriksen. Want zitten: dat doen Nederlanders veel. We zijn kampioen zitten en brengen liefst tussen de 6,8 en 7,4 uur per dag zittend door. Dat is royaal boven het Europees gemiddelde; de Europeaan zit 5,2 uur per dag. Dat bleek uit de Rapportage Sport 2014 van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP).

De we in Nederland zitkampioen zijn, is zorgelijk. „Te veel zitten brengt gezondheidsrisico's met zich mee.” Uit onderzoek is gebleken dat onvoldoende bewegen en langdurig zitten de kans op ziekte en sterfte verhogen. Mensen die weinig zitten, leven langer, hebben minder kans op ziektes als type 2 diabetes, hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker, somt Hendriksen op terwijl ze een ommetje maakt op haar eigen werkvloer.



Ingrid Hendriksen (TNO) leest haar mail op de bureaufiets.



Ingrid Hendriksen (TNO) leest haar mail op de bureaufiets.