

## **Wat is er mis met zitten?**

'Zitten is het nieuwe roken!'

Dit lees je tegenwoordig vaak in de media. Maar is zitten echt zo slecht voor je? En is het logisch om de risico's te vergelijken met roken?

Verrassend genoeg, heeft recentelijk onderzoek uitgewezen dat er significante risico's bestaan voor sedentair gedrag. Sedentair gedrag betekent lange periodes zitten gedurende de dag. De risico's omvatten musculoskeletale pijn, type II diabetes, hart- en vaatziekten, kanker en sterfte.

Het is verontrustend dat recent bewijs laat zien dat deze gezondheidsrisico's ook bestaan als je regelmatig aan lichaamsbeweging doet. Zelfs als je drie keer per week hardloopt en regelmatig naar de sportschool gaat bestaat er nog steeds een verhoogd risico voor de gezondheid als je het grootste deel van de dag zit.

Dit heeft grote implicaties voor organisaties en kantoormedewerkers. Belangrijk is dat er kennis is van de gezondheidsrisico's, de oorzaak en manieren om dit aan te pakken.

Het whitepaper "Wat is er mis met zitten" geeft een overzicht van het lopende onderzoek naar de gezondheidsrisico's die verband houden met zitten, gebaseerd op uitgebreid literatuuronderzoek van gepubliceerd peer-reviewed onderzoek op dit gebied.

### **Inhoud whitepaper "Wat is er mis met zitten"**

- Invoering
- De gezondheidsrisico's van het zitten
- Zitten en musculoskeletale pijn
- Zitten, metabool syndroom en type 2 diabetes
- Zitten en hart- en vaatziekten
- Zitten en kanker
- Zitten en mortaliteit
- Waarom heeft zitten gezondheidsrisico's tot gevolg?
- Overzicht
- Referenties