

Sta elk half uur op als u veel zit en verminder de kans op vroegtijdig overlijden.

Mensen die twee uur achter elkaar zitten zonder dat zij tussentijds bewegen hebben volgens de onderzoekers van Columbia University een grotere kans om voortijdig te overlijden dan mensen die tussendoor opstaan en bewegen. Zij hebben hun studie gepubliceerd in de [*Annals of Internal Medicine*](#)

Aan het onderzoek deden bijna 8.000 Amerikanen van 45 jaar en ouder mee. Zowel de hoeveelheid tijd die iemand in totaal op een dag zit als de tijd dat iemand achter elkaar zit verhoogt het risico op vroegtijdig sterven. Mensen die veel zitten hebben meer kans op onder andere diabetes, hartziekten, depressies en rugpijn.

Deelnemers die elk halfuur in beweging kwamen hadden volgens de onderzoekers de laagste kans op overlijden. "Wanneer je een beroep uitoefent waarbij je veel moet zitten, raden we op basis van dit onderzoek aan om ieder halfuur in beweging te komen", zegt onderzoeker Keith Diaz.

Ook de gezondheidsraad in Nederland heeft richtlijnen gepubliceerd waarbij het voorkomen van veel stilzitten aan de orde komt.

De beweegerichtlijnen voor volwassenen en ouderen luidt als volgt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen
- **En: voorkom veel stilzitten**

Lees hierover meer op de website van de gezondheidsraad:

<https://www.gezondheidsraad.nl/nl/taak-werkwijze/werkerrein/preventie/beweegerichtlijnen-2017>

De studie van Columbia University en richtlijnen van de Gezondheidsraad geven aan dat u veel stilzitten moet voorkomen. Als u een zittend beroep heeft en veel computerwerkt kan de software van Wellnomics u hierbij ondersteunen.

[Wellnomics WorkPace](#) voor meer vitaliteit op kantoor door ontspanning en beweging

[Wellnomics Zit-sta software](#) helpt u herinneren om zitten en staand werken effectief af te wisselen op basis van werkintensiteit.