

# Dagelijks uur bewegen compenseert veel zitten

Gezondheidsnet Nieuwsbericht van: 28-07-2016 | Gewijzigd op: 09-12-2016



**Te weinig bewegen wordt in verband gebracht met een hoger risico op ziekten als diabetes, hartziekten en bepaalde typen kanker. Elke dag een uur bewegen compenseert echter de schadelijke gevolgen van acht uur per dag op een stoel doorbrengen. Dat blijkt uit een studie naar ruim 1 miljoen proefpersonen, uitgevoerd door de Noorse School of Sport Sciences.**

Om de impact van beweging en stilzitten te bepalen, analyseerden de wetenschappers gegevens uit dertien bestaande onderzoeken.

De deelnemers van deze onderzoeken werden in groepen verdeeld op basis van hun hoeveelheid [beweging](#) per dag: van de ergste stilzitters die minder dan 5 minuten per dag bewogen tot de grootste actievelingen die dagelijks 60 à 75 minuten bewogen. Vervolgens werd gekeken hoeveel mensen gedurende de onderzoeksperiode overleden. De onderzoeken liepen 2 tot 14 jaar lang.

## Televisie kijken ongezond

Deelnemers die acht uur per dag zaten, maar daarnaast fysiek actief waren, bleken een veel lager risico te hebben om vroegtijdig te overlijden dan mensen die weliswaar minder zaten maar ook minder bewogen.

Televisie kijken bleek ongezonder dan veel achter een bureau zitten. Meer dan drie uur tv kijken, verhoogde bij alle deelnemers het risico op vroegtijdig overlijden, behalve bij de actiefste groep. Waarschijnlijk [snacken](#) veel mensen bij de tv, of gaan ze na het eten voor de tv zitten, wat de stofwisseling vertraagt. Bovendien kan veel tv kijken een teken zijn van een ongezonde leefstijl in het algemeen.

# Lunchwandelen

"Voor veel mensen die naar hun werk forenzen en een kantoorbaan hebben, valt lang zitten niet te vermijden. Vooral voor deze mensen kunnen we het belang van genoeg bewegen niet genoeg benadrukken, of dat nu is in de vorm van een [lunchwandeling](#), een rondje hardlopen 's ochtends of fietsen naar je werk. Een uur per dag bewegen is optimaal, maar als dat niet lukt, verlaagt een beetje bewegen ook al je risico", zegt Ulf Ekelund.

Ekelund geeft wel toe dat dagelijks een uur per dag bewegen een stuk meer is dan je volgens de [huidige aanbevelingen](#) zou moeten doen.

De resultaten van het onderzoek verschenen in [The Lancet](#).