

Zelfs sportieve manager zit nog te veel: tien uur per dag

door **Jacqueline van Ginneken**

NIJMEGEN - Een manager met een drukke baan die daarnaast een paar keer in de week hardloopt, zit nóg te veel. Gemiddeld tien uur per dag. Dat is een eerste uitkomst van een onderzoek van Maria Hopman, inspanningsfysioloog aan het Radboudumc Nijmegen.

Vijftien directeuren, notarissen, juristen, makelaars, managers die lid zijn van de Nijmeegse hardloop/businessclub Seven Hills hielden het bij. Veertigers en vijftigers met een zittend beroep, maar die daarnaast sportief zijn en toch gauw een paar keer per week sporten, want bij de Seven Hills Runners Club houden

ze wel van onderlinge competitie. De vijftien deelnemers vulden een uitgebreide vragenlijst in: 'Hoeveel uur slaap je, sport je, zit je?' Daarnaast kregen ze een week lang een *sensewear* om hun arm, een apparaatje dat activiteit registreert. Ook 's nachts, de armband moest 24 uur om. Hopman: „Ja, dat gaf wel hilariteit.” De deelnemers dachten zelf dat ze nog meer op een stoel zaten: 12,5 uur per dag. Dat blijkt dus 2,5

“Zitten is ongezond, veel mensen weten dat niet. Gevolg kan diabetes 2 zijn

Maria Hopman, hoogleraar

uur minder te zijn. Hopman: „Maar tien uur zitten op een dag, dat is veel. En dan is dit een sportieve groep, mensen zonder overgewicht die bewust met gezondheid bezig zijn.” Het nieuwste inzicht is dat je op een dag meer moet bewegen. Zitten is het nieuwe roken, heet het. Een actieve levensstijl is nodig om een beetje gezond oud te worden. Hopman: „Zitten is ongezond, veel mensen weten dat niet. Diabetes 2 (ouderdomssuikerziekte, JvG) kan een gevolg zijn. Spieren gebruiken veel suikers als je actief bent. Gebeurt dat niet, dan kan dat in een tijdsbestek van tien jaar leiden tot diabetes 2. Ook voor de kwaliteit van bloedvaten is het noodzakelijk om te bewe-

gen. De kwaliteit van je hersenen blijft beter bij een goede doorbloeding, bij ouderen zie je vaak dat de cognitieve functie afneemt”, somt Hopman wat effecten op. Haar advies aan de vijftien deelnemers aan het onderzoek: „Drie keer in de week sporten moeten ze vooral blijven doen. Maar ze zouden overdag meer moeten lopen. Niet aan een stuk achter je bureau blijven zitten. Zelf koffie halen. De auto verder weg parke-

► **Het Radboudumc deed onderzoek onder directeuren en managers: hoeveel bewegen ze op een dag?**

ren. De trap nemen in plaats van de lift. Fietsen naar je werk als dat kan. De lunchpauze niet overslaan maar even naar buiten.” Dat zijn nog de voor de hand liggende tips om meer te bewegen. Maar je kunt ook een bureau nemen met een fietsje eronder, vervolgt de hoogleraar. „Dat klinkt heel kunstmatig. Maar aan de andere kant: onze omgeving daagt weinig uit om te bewegen. Als je een kantoor binnenkomt, loop je meteen tegen de lift aan, de trap moet je gaan zoeken.” Hopman gaat verder met haar onderzoek naar de verhouding bewegen en zitten. De volgende vraag is: „Hoe kun je meer bewegen stimuleren?”

De Gelderlander 9/4/15