

Staand werken is goed voor de lijn



Zittend werken is het nieuwe roken, wordt wel eens gezegd. Nu dan, staand werken is het nieuwe diëten. Onderzoekers ontdekten namelijk dat staand werken je helpt af te vallen.

Steeds vaker zie je collega's die hun bureau helemaal op de hoogste stand verstellen en hun werk dan staand doen. Dat is het goed voor de houding: je zit niet de hele tijd gebogen achter je scherm met je hoofd richting je beeldbuis.

Verbranden van calorieën

Nu blijkt het ook nog goed voor de lijn te zijn. Staand werken verbrandt immers meer calorieën dan zittend werken. Onderzoekers van de Mayo-kliniek in Minnesota onderzochten het effect van staand werken onder een kleine twaalfhonderd werknemers. Die waren gemiddeld 33 jaar oud, zes op de tien waren man en hun gemiddelde BMI en gewicht waren respectievelijk 24 en 65 kilogram. De studie publiceerden ze in de European Journal of Preventive Cardiology.

2,5 kilo per jaar

Het verschil met zittend werken is overigens niet zo heel erg groot. 0,15 kcal per minuut. Maar vele kleintjes maken toch verschil: door zes uur per dag te staan in plaats van te zitten, verbrandt een persoon van 65 kilogram dagelijks 54 kcal extra. Als je dat een jaar zou doen, en er niet te veel bij gaat eten, zou je 2,5 per jaar verliezen en 10 kilo over vier jaar.

Staand werken

Uren achter elkaar zitten is, zo is nu wel bewezen, gewoon niet gezond. Het calorische verschil tussen staan en zitten is ongeveer twee keer groter bij mannen dan bij vrouwen. Dat ligt waarschijnlijk aan de grotere spiermassa bij mannen, want de hoeveelheid verbrande calorieën is evenredig met de geactiveerde spiermassa bij het staan.

Overigens kan het verschil in werkelijkheid nog groter zijn. De werknemers in het onderzoek stonden vooral stil. In het echt maken staande mensen voortdurend kleine bewegingen. Ze

verplaatsen hun gewicht van de ene voet op de andere, ze zetten kleine stapjes vooruit en achteruit. En als ze toch al staan, vergroot de kans dat ze ook naar de archiefkast of de vuilnisbak lopen, aldus de onderzoekers.

En wat nu als je staand of wandelend vergaderen invoert. Dat kan het verschil nog groter worden. Of voer statafels in op kantoor.