

Kort bewegen bij langdurig zitten **verlaagt bloeddruk**

Langdurig zitten is een risicofactor voor mensen met hart- en vaatziekten, omdat onafgebroken zitten de bloeddruk zou verhogen. Met name

mensen met diabetes mellitus moeten dit zien te voorkomen.

Een nieuwe studie laat zien dat het onderbreken van het zitten met korte, lichte beweegvormen de bloeddruk verlaagt.¹ Voor de studie doorliepen 24 deelnemers met diabetes mellitus type 2 en overgewicht of obesitas drie verschillende protocollen van acht uur. De ene keer werd er acht uur achtereen gezeten. De andere twee keren werd ieder half uur het zitten onderbroken door 3 minuten te wandelen, en door 3 minuten lichte weerstandsoefeningen te doen. Tussen de protocollen zaten 6 tot 14 dagen. Tussendoor wandelen verlaagden de systolische en diastolische bloeddruk met respectievelijk 14 en 8 mmHg vergeleken met zitten. Bij de weerstandsoefeningen was dat respectievelijk 16 en 10 mmHg.

¹ Dempsey PC, et al. Interrupting prolonged sitting with brief bouts of light walking or simple resistance activities reduces resting blood pressure and plasma noradrenaline in type 2 diabetes. J Hypertens. 2016 Dec;34(12):2376-2382. -RvB

