Beunza JJ, Martínez-González MA, Ebrahim S et al. Sedentary behaviors and the risk of incident hypertension: the SUN Cohort. Am J Hypertens. 2007;20(11):1156-62.

Interactieve zittende bezigheden slecht voor bloeddruk

Een meer sedentair leven verhoogt de kans op hypertensie. Spaanse onderzoekers hebben ontdekt dat het wel uitmaakt waar iemand mee bezig is. Interactieve bezigheden zoals computeren en autorijden verhogen de kans op hypertensie. Niet-interactieve bezigheden zoals televisie kijken en slapen hebben daarentegen geen significante invloed op de bloeddruk.

Het is bekend dat regelmatige lichaamsbeweging de bloeddruk in rust verlaagt bij mensen met een normale of hoge bloeddruk. Gebrek aan lichaamsbeweging daarentegen is een risicofactor voor hoge bloeddruk. De rol van sedentaire bezigheden op de bloeddruk was vooralsnog onduidelijk. In de prospectieve SUN cohortstudie werden ruim 11.800 afgestudeerden van de Universiteit van Navarra (gemiddeld 36 jaar) circa veertig maanden gevolgd. Van degenen die bij aanvang geen hoge bloeddruk, cardiovasculaire ziekte, diabetes of kanker hadden (6742 personen) kregen 291 hoge bloeddruk. Het totaal aan zittende bezigheden was geassocieerd met een significant toegenomen kans op hypertensie (1,5 keer hoger risico in het hoogste kwartiel vergeleken met laagste kwartiel). Alleen interactieve zittende bezigheden zoals werken aan de computer en autorijden waren geassocieerd met het krijgen van hoge bloeddruk. Dit effect stond los van andere factoren zoals een actieve vrijetijdsbesteding, het eetpatroon en de body mass index. De onderzoekers speculeren dat interactieve zittende bezigheden de bloeddruk verhogen omdat ze vaak gepaard gaan met mentale stress en een oppervlakkige ademhaling. <<