

Beter diëten mèt sport

Sport alleen geeft bedroevende resultaten wat gewichtsverlies betreft. Door fysieke training kan men wel de verhouding vet/spierweefsel wijzigen.

Gewichtstoename is het gevolg van een overaanbod aan calorieën. *"In theorie is dat een aantrekkelijk model, maar in de praktijk loopt het mank"*, zegt Professor Jan Borms.¹⁾ Volgens hem werken de complexe mechanismen die voedselinname en energieverbruik regelen bij obesen niet helemaal zoals het hoort. Dat kan meteen verklaren waarom vermageringskuren bij zwaarlijvige mensen vaak niet het verwachte resultaat geven. Sommigen zoeken het dan in sport en beweging. Maar het extra-energieverlies dat door sport kan bereikt worden, geeft op de weegschaal weinig impact, zodat sport alleen een ontgoochelende afslankmethode is.

"Ik heb hier 135 studies over gewichtreducerende programma's. De helft daarvan gaat over geneesmiddelen, slechts 6% over oefengewoontes". Die geringe interesse schrijft Jan Borms toe aan een aantal misvattingen. Zo

bijvoorbeeld de idee dat fysieke inspanning de eetlust prikkelt, of dat je onmenselijke inspanningen moet leveren om een paar gram kwijt te geraken. Tenslotte blijven veel mensen in het ongewisse over de juiste aard, frequentie en intensiteit van de oefeningen.

"Het doel van elk verstandig vermageringsprogramma is in de eerste plaats vetverlies. Het gaat om een lange termijnproject met een geleidelijk en permanent gewichtsverlies". Veel experimentele gegevens met allerhande vermageringmethoden leren ons echter niets over de gevolgen op langere termijn en in veel gevallen "zijn de verloren kilo's er zo terug bij".

Toch is Jan Borms ervan overtuigd dat de combinatie van dieet én sport de beste resultaten biedt. *"Bovendien beschermt oefening tegen verlies van vetvrije massa, wat wel gebeurt bij tal van 'speciale' dieten"*, aldus nog Jan Borms. ■

1) Professor Jan Borms (VUB) is maandag te beluisteren in Bokrijk. Daar wil hij ten gerieve van zwaarlijvigen ook enige bewegingstips kwijt gebaseerd op richtlijnen van het "American College of Sports Medicine".