

Zwaarlijvigheid

Oefening baart een slanke lijn

In een bijdrage aan het Liber Amicorum dat recent werd aangeboden aan Prof. M. Ostyn (KUL) naar aanleiding van diens emeritaat, hekelt J. Borms het feit dat gewichtsreducerende programma's zich veelal exclusief concentreren op een vermindering van de calorische inname. Er is volgens hem ook nood aan een "bewegingstherapeutische aanpak".

Borms, hoogleraar aan het Hoger Instituut voor Lichamelijke Opvoeding en Kinesitherapie (VUB), geeft toe dat het gewicht- en vetverlies door oefening alleen, zonder wijziging van de eetgewoonten, ontgoochelend laag is. Hij pleit daarom voor een multidisciplinaire aanpak met zowel een medische, diëtische, psychologische als bewegingstherapeutische invalshoek. De realiteit ziet er echter anders uit. Een recente evaluatie van 135 gewichtsreducerende programma's toonde dat slechts in 6% fysieke oefeningen werden ingelast. Dat vele van dit soort programma's zich bijna volledig richten op vermindering van de calorieëninname, en het energieverbruik via een bewegingsprogramma ongemoeid laten, wijt Borms aan drie misvattingen.

Hap met de tandjes

Ten eerste denken velen dat oefening steeds de eetlust prikkelt. Borms meent dat lichaamsbeweging de eetlust integendeel afremt. Hoe intenser de bedrijvigheid voor het eetmaal, hoe minder zwaarlijvige kinderen eten, zo blijkt uit een onderzoek. Bij een verhoogde *Schoonheid doet lijden.*

fysieke activiteit kan daarenboven de voedselinname licht toenemen zonder dat hierdoor het lichaamsgewicht of -vet stijgt.

Daarnaast signaleert Borms een verkeerde opvatting over de impact van inspanning op het energieverbruik. Sommigen goochemen met cijfers waaruit blijkt dat er een gigantisch grote hoeveelheid arbeid nodig is om bv. een halve kilogram vet te verbranden. Volgens Borms moet men echter het effect als cumulatief beschouwen op het resultaat bekomen door vermindering van de calorie-inname.

Hop met de beentjes

Ten derde zet Borms de puntjes op de "i" inzake de aard van de oefeningen die zinvol zijn in het kader van een gewichtsreducerend programma. Indien een fitnessprogramma gewicht en vet wil beïnvloeden, moet het volgens Borms beantwoorden aan twee criteria. Met name een hoog energieverbruik en het behoud van de spiermassa. Resultaat bekomt men vooral met niet-intensieve aërobe oefeningen die gedurende 20 à 30 minuten volgehouden worden. Om tijdens de drie oefeningen per week het risico op kwetsu-

ren te verminderen, is het nodig verschillende oefenpatronen te hanteren.

Het tweede criterium veronderstelt het behoud van een verhoogd metabolisch ritme. Borms vermeldt twee factoren die, gelet op hun verwantschap met de oefening, de stofwisseling beïnvloeden. Er is ten eerste de totale spiermassa van het lichaam. "Als alle andere parameters gelijk zijn zal een gespierd individu meer calorieën verbruiken dan een minder gespierd persoon" aldus Borms.

Men mag zich derhalve niet enkel op aërobe oefeningen toeleggen, maar men moet ook krachtoefeningen inlassen. Hoe intenser de training, hoe groter en langer de nawerking van het metabolisch ritme.

Concreet advies

De spoed waarmee men alles wil opgelost zien, is de voornaamste reden waarom gewichtsreducerende programma's mislukken. Dit geldt ook voor oefenprogramma's.

Indien mensen snel gewicht verliezen gaat het meestal om water dat even snel weer bijgewonnen wordt. Vetverlies vereist een verandering van voedings- en bewegingsgewoontes op lange termijn. Het gewichtsverlies moet geleidelijk gebeuren en op permanente wijze.

Volgens de richtlijnen van de "American College of Sports Medicine" met betrekking tot vermageringsprogramma's, mag de calorische inname niet lager liggen dan 1.200 kcal per dag. Indien de calorische balans 500-1.000 kcal/dag lager is dan aanbevolen, mag het geleidelijk gewichtsverlies dat hieruit resulteert niet meer dan 1 kg per dag bedragen.

Het programma bevat daarnaast ook gedragsveranderende technieken om slechte eet- en bewegingsgewoontes te elimineren. Er is een uithoudings- en spierversterkend oefenschema voorzien, waarbij minstens driemaal per week gedurende 20-30 minuten geoefend wordt.

De nieuwe eet- en bewegingsgewoonten dienen op lange termijn volgehouden te worden teneinde het bereikte langer lichaamsgewicht te behouden.

L.V.

Referenties:

- "Het belang van fysieke activiteit bij zwaarlijvigen"
- J. Borms.
- "Wetenschap in beweging"
- Ed. J. Ghesquiere & J. Tolleneer
- "Liber Amicorum"
- Prof. Dr. M. Ostyn, Leuven 1990

DE ARTS-EN NIK RANT N° 513, pp 14

*Ik kam
de ogen
nodig n
Ik ben sana
syntra reeu
zelf alle k
dinsdag tot
dag. Alles s
Adrocaat d
0450 dendi*

