

GEWICHTSVERLIES: welk effect heeft lichaamsbeweging?

In het kader van een duurzame gewichtscontrole is een globaal actievere levensstijl te verkiezen boven de lichaamsbeweging die vaak aangeraden wordt in geval van overgewicht.

Lichaamsbeweging wordt vaak aanbevolen bij de behandeling van overgewicht, omdat zo het verschil tussen de energietoevoer en het energieverbruik beter tot uiting komt. Maar, ook al steunt deze reactie op een thermodynamisch standpunt, toch moet men erkennen dat lichaamsbeweging alleen geen wonderen verricht. Prof. Borms (VUB) besprak het belang en de beperking van lichaamsbeweging bij gewichtsverlies tijdens het BASO-congres (Belgian Association for the Study of Obesity), dat op 9 maart jl. plaats vond te Brussel. Hij meent dat de wijzigingen veroorzaakt door lichaamsbeweging alleen miniem zijn, met name ongeveer tienmaal minder dan wanneer de lichaamsbeweging gecombineerd wordt met een dieet. *"De combinatie van een energiebeperkt dieet met een programma voor lichaamsbeweging blijkt heel efficiënt te zijn bij personen met overgewicht"*, aldus Prof. Borms. Op basis van een literatuuroverzicht mag men aannemen dat lichaamsbeweging niet alleen een gunstig effect heeft op het lichaamsgewicht maar ook op de lichaamsstructuur. *"De spieroefeningen laten toe om de spiermassa - die heel belangrijk is voor het organisme - te behouden, terwijl het verdwijnen van overtollig vet bevorderd wordt."* De combinatie van lichaamsbeweging met een dieet is des te nuttiger omdat het energieverbruik de mobilisatie bevordert van het abdominaal vet, dat gevreesd wordt wegens het risico op complicaties. Vooral de mannen vinden baat bij dit "selectief" effect van lichaamsbeweging op de mobilisatie van de vetten. Androïde obesitas, namelijk die van het "appel"-type, komt immers heel vaak voor bij mannen.

Een ruimere visie op gezondheid

Naast het zuiver energetisch aspect, lijkt lichaamsbeweging ook een positieve invloed te hebben op gevoelens van angst en van vreemde, extravertie, zelfbeeld, depressie en zelfaanvaarding: altemaal factoren die bijdragen tot het aanvaarden van een nieuwe levensstijl en het behoud van het "nieuwe gewicht". Helaas is het gunstig effect van lichaamsbeweging niet permanent. De behaalde resultaten kunnen in het gedrang komen door het stopzetten van de inspanningen. Overigens wijst Prof. Borms op de haalbaarheid van lichaamsbeweging bij obese personen. *"Het voorschrijven van klassieke fysieke oefeningen (met een duur van 20 à 30 minuten, aan 60-85% van de maximale hartfrequentie, 3 maal per week) is een te traditionele benadering die niet getrainde personen moeilijk kunnen uitvoeren"*. De beschikbaarheid, de motivatie om tot het uiterste te gaan en de afkeer voor bepaalde ingewikkelde oefeningen, zijn factoren die de toepassing van klassieke trainingsprogramma's beperken. Prof. Borms vindt het realistischer om een meer actieve levensstijl aan te moedigen die op lange termijn kan volgehouden worden. De huisarts heeft een fundamentele rol op dit vlak. *"Het gaat om een verruiming van de visie op gezondheid"*, besluit Prof. Borms. *"Die visie omvat zowel aangepast eetgedrag, als gewichtscontrole, zelfaanvaarding, en het opdrijven van vrij eenvoudige lichaamsbeweging zoals bv. wandelen."*

Naar gegevens voorgesteld tijdens het B.A.S.O.-congres (Brussel, 9 maart 1996) en een onderhoud met Prof. Borms (V.U.B., Laboratorium voor Humane Biometrie)

modifast®

Lijn- en leefprogramma

MEDEDELING VAN SANDOZ NUTRITION N.V. - MODIFAST