

door Maria Hopman

Emo-eter of emo-zitter?



Maria Hopman hoogleraar Integratieve fysiologie aan de Radboud Universiteit en werkzaam binnen het UMC St Radboud

Eigen foto

Deze week werden we opgeschrikt door het nieuws van de emo-eter; mensen die te veel eten omdat ze zich slecht voelen. Ten gevolge hiervan heeft een op de tien Nederlanders ernstig overgewicht (obesitas) met een body mass index boven de 30. De Verenigde Staten kent veel meer emo-eters want daar lijdt een op de drie inwoners aan ernstig overgewicht.

Overgewicht ontstaat wanneer een individu stelselmatig meer calorieën tot zich neemt (voeding) dan hij of zij verbruikt (stofwisseling).

De emo-eter heeft een probleem aan de innamekant. Door stress en door het voortdurende voedselaanbod werkt de regeling vanuit de hersenen, waarmee inname

van voedsel wordt afgestemd op het verbruik van energie, steeds minder goed.

Echter, onderzoek laat zien dat in de afgelopen vijftig jaar met name het verbruik van calorieën enorm is afgenomen doordat lichamelijke inspanning voor vervoer, huishoudelijk werk, of arbeid vrijwel niet meer nodig is. Andere studies laten zien dat in landen waar vervoer veelal plaatsvindt met de fiets of lopend (Nederland, Zwitserland, Denemarken), overgewicht beduidend minder is dan in landen waar voornamelijk de auto gebruikt wordt (VS en Engeland). Het lijkt er dan ook op dat de epidemische vorm van overgewicht veel meer berust op gebrek aan beweging dan op een toename in voedselinname. Aten boeren zestig jaar geleden



Overgewicht ontstaat wanneer een individu stelselmatig meer calorieën tot zich neemt dan hij of zij verbruikt. foto Roos Koole/ANP

maar liefst vier maaltijden per dag met veel aardappelen en vet, overgewicht hadden ze niet omdat ze de hele dag fysiek actief waren.

Wellicht hebben we tegenwoordig ook te maken met emo-zitters; mensen die onvoldoende bewegen omdat ze zich slecht voe-

len. Hoe dan ook, overgewicht neemt schrikbarend toe, en leidt tot grote gezondheidsproblemen. Dachten we lange tijd dat die vetcellen eigenlijk niet zo veel deden, inmiddels weten we wel beter. Het buikvet produceert stoffen die slecht zijn voor de gezondheid, vandaar dat de buikomvang-

meting sterk voorspellend is voor het optreden van ziekten.

Afvallen is een kwestie van meer calorieën verbruiken dan tot je nemen. Met een dieet neem je minder calorieën tot je, door extra beweging verbruik je meer calorieën. Studies laten zien dat afvalprogramma's die gebruik maken van een diëtiste, een bewegingsdeskundige en een gedragstherapeut het meest effectief zijn. Of het nou een emo-eter of een emo-zitter betreft, er moet iets veranderen in het gedrag. Veel mensen zullen zich niet direct beter voelen wanneer ze minder mogen eten maar veel mensen voelen zich wel snel beter wanneer ze meer bewegen.

Wellicht is meer bewegen de oplossing voor de emo-eter, de emo-zitter én voor overgewicht!