

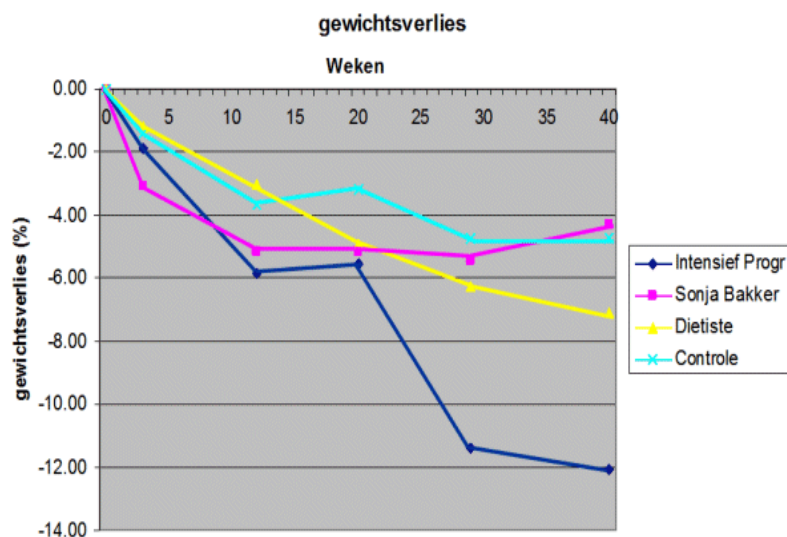
Afvallen meest effectief onder langdurige intensieve begeleiding (een onderzoek van de Universiteit van Wageningen)

De meest effectieve manier om blijvend af te vallen lijkt een langdurig programma van intensieve begeleiding. Zo'n programma omvat niet alleen een dieet met beperkte energiewaarde maar ook bewegingstherapie. Dat blijkt uit een verkennende studie van voedingswetenschappers van Wageningen Universiteit. Zij vergeleken drie dieetconcepten gedurende veertig weken bij een kleine groep vrouwen met een licht tot fors overgewicht. Voor meer gefundeerde uitspraken achten de onderzoekers het van belang om het onderzoek op grotere schaal en over een langere periode voort te zetten.

De Wageningse pilot-studie vergeleek deelnemers aan drie dieetconcepten met een controlegroep. Uit het onderzoek komt naar voren dat deelnemers aan een programma met intensieve begeleiding en bewegingstherapie gemiddeld het meeste afvielen, met circa twaalf procent gewichtsafname, gemeten over de hele periode van veertig weken. Een tweede groep die eenmaal per maand een diëtist van een kruisvereniging bezocht viel gemiddeld met bijna zeven procent af.

De geringste gewichtsafname werd gemeten bij een groep die de boeken van Sonja Bakker volgden en bij een controlegroep die alleen een voorlichtingsbrochure van het Voedingscentrum kreeg; beiden kwamen uit op gemiddeld iets meer dan vier procent afname van het gewicht. De drie laatstgenoemde groepen kregen geen bewegingstherapie aangeboden. De 'Sonja Bakker-groep' viel vooral in de eerste weken veel af.

In de onderstaande grafiek is de gemiddelde ontwikkeling weergegeven in het gewicht bij de diverse groepen



BMI

Het onderzoek omvatte in totaal 39 vrouwen tussen 30 en 65 jaar die gedurende 40 weken werden gevolgd. Alle vrouwen kenmerkten zich door overgewicht; hun zogeheten BMI (body mass index) lag tussen 27 en 40. De BMI is een index voor het lichaamsvetgehalte en overgewicht. De BMI voor een gezonde gewichtsverhouding dient tussen de 20 en 25 te liggen. Boven 25 is sprake van overgewicht en boven de 30 van obesitas (vetzucht/zwaarlijvigheid). Een BMI van 40 of meer duidt op zeer ongezond overgewicht. Een BMI onder de 20 kan duiden op ondergewicht en ondervoeding.

Intensieve begeleiding De onderzoekers vinden in de resultaten van dit verkennende onderzoek voldoende aanleiding om te pleiten voor meer onderzoek naar overgewicht en afvallen, niet alleen onder grotere groepen mensen maar ook over langere periodes. Zij willen ook met anderen programma's opzetten van intensieve begeleiding en aandacht voor lichamelijke activiteit van mensen die willen afvallen. Zo wordt er samen met het Ziekenhuis Gelderse Vallei een dergelijk programma ontwikkeld voor jongeren onder de 18 jaar. Verder worden op dit moment samen met de GGD Gelre-IJssel regionale programma's voor de begeleiding van schoolkinderen geëvalueerd.

Maatje 36 In haar inaugurele rede vorige week stelde prof.dr.ir Edith Feskens, hoogleraar Voeding en het metabole syndroom aan Wageningen Universiteit dat lijnen een keerzijde heeft. Succes hangt onder meer af van therapietrouw, het permanent volhouden van het gezonde leefpatroon. Belangrijk is ook of iemand al eerder afslankpogingen heeft gedaan; opvallend is dat mensen die veel aan diëten hebben gedaan, het minst afvielen. Dat kan te maken hebben, meent de hoogleraar, met de schadelijke werking van extreme diëten, waarbij er een jojo-effect van afvallen en aankomen optreedt omdat het lichaam zich instelt op de geringe energie die binnenkomt en daar zuinig mee omgaat. Recente TNO-cijfers laten zien dat de helft van meisjes tussen 13 en 18 jaar ongezond lijnt, waardoor er eerder kans is op meer dan op minder overgewicht. Daartegenover stelt Feskens dat met een leefstijlverandering vijf tot tien procent vermindering van het lichaamsgewicht valt te bereiken en dat dat al een gunstig effect heeft op het metabole syndroom. Feskens: "Bijna iedereen wil meer afvallen en het liefst terug naar maatje 36. Het is goed om je te realiseren dat dat vaak niet kan en ook niet hoeft." Bron: Wageningen Universiteit