|  |
| --- |
|  |
| Vet en fictieGeneeskundeElk pondje gaat door het mondje? Dat is te simpel gedacht, schrijven artsen en wetenschappers Liesbeth van Rossum en Mariëtte Boon in hun boek Vet belangrijk. De zes grootste misvattingen over vet.JOP DE VRIEZE1. Hoe minder lichaamsvet hoe beterBij vet denken we al snel aan het woord 'overtollig'. Maar zeker niet al ons lichaamsvet is overtollig, ook niet in tijden van overvloed. Mensen die door een genetische afwijking geen onderhuids vet kunnen opslaan, worden daar erg ziek van. Doordat het vet dat ze eten in hun bloedbaan blijft rondzweven en zich onder meer afzet tegen hart en lever, kunnen die hun werk niet goed doen. En vet is meer dan een handige energiereserve. Vetcellen maken allerlei hormonen aan, die onder meer een rol spelen in de puberteit en bij onze vruchtbaarheid. Vandaar ook dat vrouwen met ernstige anorexia meestal onvruchtbaar worden, zegt Van Rossum. 'We hebben het dus nodig voor het voortbestaan van onze soort.'2. Overgewicht kan bij kinderen nog geen kwaad'Hollands glorie', zo wordt een stevig kind nog weleens genoemd. Te dik zijn is voor een kind niet goed, en zodra het de kilo's weer kwijt is, is er niks meer aan de hand. Maar zo onschuldig is dat kindervet niet, waarschuwen Boon en Van Rossum. Dat baseren ze onder meer op Zweeds onderzoek. De Zweedse onderzoekers namen stukjes vet van mensen met verschillende hoeveelheden vetmassa en van verschillende leeftijden. Zo kwamen ze erachter dat het aantal vetcellen toeneemt tot in de puberteit, maar dat die toename stopt rond het 20ste levensjaar. Kom je na die leeftijd aan in gewicht, dan worden de vetcellen alleen groter. 'Kennelijk is de kindertijd de belangrijkste periode waarin het aantal vetcellen wordt vastgelegd, 'geprogrammeerd'', zegt Boon. 'En als je die vetcellen eenmaal hebt, is het moeilijk om slank te blijven, omdat wanneer je afvalt, die vetcellen schreeuwen om eten.'3. Van stress val je afBij stress denken we vaak aan een deadline of het voorbereiden van een vakantie. Tijdens zo'n periode ben je hyper en kom je nauwelijks aan eten toe. Daar val je van af. Maar waar we in de huidige maatschappij meer last van hebben is chronische stress: een mentale disbalans, zegt Van Rossum, tussen wat je aankunt en wat er op je afkomt. En die chronische stress is meestal juist een dikmaker. Door stress gaat de productie van stresshormoon cortisol in de bijnieren omhoog. Dit laat je buikvet stapelen. Dat is het slechte vet, want het maakt ontstekingsstoffen aan. En het geeft ook trek in hoogcalorische voeding. 'Snacktrek dus', zegt Van Rossum. 'Daardoor zie je dat de meeste mensen van chronische stress juist aankomen.'4. Wie wil afvallen moet gewoon minder eten en meer bewegenElk pondje gaat door het mondje, klinkt het nog altijd vaak. Maar volgens Boon en Van Rossum is dat veel te eenvoudig. In hun boek schetsen ze een hele rij oorzaken van overgewicht: een disbalans van hormonen, genen, stress, de psyche, slaaptekort, een ontregeling van onze biologische klok en een tekort aan bruin vet (zie 6). Medicijnen zoals insuline en sommige antidepressiva zijn bekende dikmakers, maar er zijn sterke aanwijzingen dat veel meer middelen gewichtstoename kunnen veroorzaken. Corticosteroïden bijvoorbeeld, onder meer in prednison, maar ook in de gangbare puffertjes tegen astma. Net als bij ons eigen cortisol zijn er steeds meer aanwijzingen dat die ook weleens kunnen leiden tot een toename van buikvet. 'Ruim 10 procent van de bevolking gebruikt dit soort middelen', zegt Van Rossum, 'en van de mensen met obesitas gebruikt 27 procent corticosteroïde-houdende medicijnen.'5. Wie vaker zwicht voor voedselverleidingen heeft minder wilskrachtHet is waar dat je met een goeie dosis wilskracht de verleiding kunt weerstaan om, bijvoorbeeld, aan het eind van de middag op station Utrecht Centraal dat patatje te kopen. Maar wat mensen hierbij vergeten is dat de strijd tegen die verleidingen oneerlijk is. De ene persoon is gezegend met genen en een stofwisseling die minder gevoelig maken voor de aanblik en geuren van al die lekkernijen, de ander heeft pech en wordt daar onverbiddelijk naartoe getrokken. Ook bij het beruchte 'jojo-effect' speelt dit een rol: wie een crashdieet volgt, zet z'n lichaam in een hongerstand. 'Dat weer aankomen een kwestie van karakterzwakte wordt genoemd, is dus echt onterecht', zegt Van Rossum. 'Mensen denken dat oprecht over zichzelf. Terwijl het komt door meer hongerhormonen, minder verzadigingshormonen en een tragere energieverbranding. Ja, natuurlijk kom je daarvan aan.'6. In vetweefsel kan vet alleen worden opgeslagenHet klopt dat ons gewone vetweefsel dient voor de opslag van energie. Maar we blijken ook te beschikken over andere vetcellen, waar onze vetreserves juist worden verbrand. Dit vet is niet gelig, zoals ons gewone vet, maar bruin van kleur. Het is een soort intern kacheltje dat warmte kan produceren. Eerst dachten wetenschappers dat alleen baby's dit vet nog hebben, maar wij hebben het ook. Het zit voornamelijk in onze nek en rondom de grote lichaamsslagader. Door het te activeren kunnen we zo'n 300 kilocalorieën per dag meer verbranden, bijna 15 procent. Hoe dan? Door blootstelling aan matige kou - bijvoorbeeld door koud afdouchen of door de thermostaat een paar uurtjes per dag op een graad of 17 te zetten. 'Daarmee kun je die hoeveelheid bruin vet behoorlijk vermeerderen', zegt Boon. Is dat niet onbehaaglijk? 'In de eerste twee, drie dagen vinden mensen het oncomfortabel, maar na een dag of tien niet meer. Dat is precies de periode waarin de hoeveelheid bruin vet vermeerderd is.'Vet belangrijk: feiten en fabels over voeding, vetverbranding en dikmakersVerschijnt op 19 april bij Ambo Anthos (€ 20,99).Mariëtte Boon is internist-in-opleiding en arts in opleiding en onderzoeker op de afdeling endocrinologie in het Leids Universitair Medisch Centrum.Hoogleraar Liesbeth van Rossum is internist-endocrinoloog in het Erasmus MC in Rotterdam en mede-oprichter van het Centrum Gezond Gewicht. |  |
|  |  |