

Vermageren is niet onmogelijk

Tekst Marleen Finoulst, hoofdredacteur *Bodytalk* | Illustratie Ief Claessen



O vergewicht vormt een ernstig probleem in onze samenleving. Binnenkort zal zowat één volwassene op twee te dik zijn. Ook steeds meer kinderen kampen met gewichtsproblemen: zwaarlijvigheid komt nu reeds voor bij 10 tot 15% van de kinderen. Deze evolutie heeft belangrijke gevolgen voor de gezondheid: diabetes type 2, hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten winnen terrein. Daarom is de huidige obesitasepidemie een uitdaging voor de gezondheidszorg.

De wens om te vermageren leeft bij velen, maar diëten zijn bijzonder ontmoedigend. Commerciële initiatieven, zoals vermageringsproducten, eenzijdige diëten, lightproducten of elektronische spierversterkers, beloven gewichtsverlies zonder honger en zonder een druppel zweet. De consument wordt altijd om de tuin geleid. We moeten beseffen dat vermageren niet kan zonder de nodige inspanning. Vermageren vraagt een aanpassing van de leefwijze: een gezond en matig voedingspatroon in combinatie met meer lichaamsbeweging. Beide zijn noodzakelijk, want de kans is klein dat een sedentair persoon blijvend gewicht verliest door uitsluitend te diëten of te sporten. De werkelijkheid is voor velen zo ontmoedigend dat ze er nauwelijks aan beginnen. Nochtans merken zij die wel doorbijten, dat ze niet alleen vermageren, maar ook dat ze zich gezonder, fitter en mentaal sterker voelen.

Hoe begin je eraan? Wie wil vermageren, raadpleegt best een diëtist. Een diëtist gaat na of er wel sprake is van overgewicht, en hoeveel en welke voedingsgewoonten het extra gewicht in de hand werken. Hij stelt een concreet plan op om het eetgedrag te veranderen. Steun en inzichten in eigen voedingsgewoonten maken vermageren minder moeilijk. De ervaring leert dat de kans op succes indrukwekkend toeneemt wanneer mensen vermageren opvatten als een meerjarenplan, een nieuwe levenswijze. Wie langer dan twee jaar een lager gewicht kan handhaven, heeft een grote kans op een blijvend slanker lichaam. Uit de National Weight Control Registry, gestart in 1994 aan de Universiteit van Colorado en de langstlopende opvolgstudie over succesvol gewichtsverlies ooit, blijkt dat de deelnemers systematisch de volgende strategieën toepassen: iedere dag ontbijten, minstens één keer per week op de weegschaal staan en meteen bijsturen als het nodig is, minder dan 10 uur per week televisie kijken en één uur per dag fysiek actief zijn.

Meer lichaamsbeweging kan je op verschillende manieren invullen. Iedere avond een ommetje maken, fietstochten plannen, de trap nemen in plaats van de lift, tuinieren. Of deelnemen aan de talrijke Vlaamse initiatieven die mensen aanzetten tot meer beweging, zoals Start to Run (www.starttorun.be) of Ventourist (www.sporta.be). Lichaamsbeweging doet zoveel meer dan helpen je gewicht onder controle houden. Mensen die sporten, zijn beter bestand tegen stress, voelen meer energie, zijn beter gehumeurd en kampen minder met depressies. Het komt erop aan de goede voornemens om te zetten in een nieuwe levensstijl. Om de knop om te draaien.

► www.bodytalk.be

► Reacties welkom op www.weliswaar.be/forum