

EERST GELD, DAN GEZONDHEID

TEKST MARLEEN FINOULST, HOOFDREDACTEUR BODYTALK | ILLUSTRATIE IEF CLAESSEN



De economische recessie schaadt niet alleen de gezondheid van de ondernemingen. Ze heeft ook een impact op het gezondheidsgedrag in het algemeen, zelfs van mensen die hun baan niet verliezen. Werknemers zijn verstrooider en onzekerder door de hoge werkdruk en de angst om het slachtoffer te worden van de volgende besparingsronde. Uit een rondvraag van de vzw Prevent bij 71 preventieadviseurs blijkt dat de meerderheid vreest dat het aantal arbeidsongevallen zal toenemen. Men verwacht ook een piek in het suïcidecijfer. Een onderzoek naar de impact van de economische crisis in 26 Europese landen toont aan dat in een gemiddeld Europees land gemiddeld 300 extra mensen zelfmoord plegen wanneer het werkloosheidscijfer met 1% toeneemt.

Chronische stress zet ook aan tot overdreven alcoholconsumptie. In 1992 stierven ruim vierduizend Britten aan alcoholgerelateerde ziekten, zoals levercirrose. In 2008 waren er dat al meer dan negenduizend. De crisis bevordert alle ongezonde leefgewoonten, waaronder roken, drinken en een hoge consumptie van vette en suikerrijke snacks. Wie met moeite de eindjes aan elkaar kan knopen heeft lak aan gezondheidsboodschappen.

Vermageren is in deze omstandigheden extra moeilijk. Slechts 20% van alle mensen die een dieet volgen, boekt op termijn succes – in normalere omstandigheden. Afvallen is lastig, maar het gevecht tegen de verdwenen kilo's blijkt nog moeilijker. Wetenschappers van de Universiteit van Maastricht toonden aan dat wilskracht de belangrijkste sleutel is om te komen tot blijvend gewichtsverlies. En die is in tijden van stress, hoge werkdruk en onzekerheid gewoon moeilijker op te brengen.

**FINANCIËLE ZEKERHEID
IS EEN VOORWAARDE
VOOR GEZOND GEDRAG.**

Honger en verzadiging worden grotendeels hormonaal geregeld. Het hormoon ghreline zet mensen bijvoorbeeld aan tot eten, maar de stof heeft tegelijkertijd een gunstige invloed op het beloningscentrum in de hersenen. De prikkeling veroorzaakt een positief gevoel, een vorm van beloning voor het eetgedrag dat de honger opheft. Dit beloningsgevoel kan ook worden opgewekt door te eten zonder voorafgaand hongergevoel. Uit een recente studie blijkt dat mensen met stress meer grijpen naar vette en suikerrijke snacks in vergelijking met mensen zonder stress. De snelle calorierijke hap veroorzaakt een kortstondig goed gevoel. Met andere woorden, wie onderhevig is aan stress, eet meestal meer. Zelfs onbewust. Op dezelfde manier vermindert de trek van een sigaret heel even de spanning, zodat rokers onder invloed van stress meer roken of dieper inhaleren. Om nog maar te zwijgen van de glazen wijn of bier waarmee zoveel mensen de stressvolle dagen doorspoelen. Ons daarvan bewust zijn, is een eerste stap. Financiële zekerheid is een voorwaarde voor gezond gedrag.

► Marleen.Finoulst@bodytalk.be

► Reacties welkom op www.weliswaar.be/forum