

# Overgewicht

## **Gewicht**

Veel mensen denken dat je net zo slank moet zijn als fotomodellen in de reclame op tv en in tijdschriften. Geeft de weegschaal een paar kilo extra aan, dan ben je te dik. Dat is niet waar. Maar het is wel goed om op uw gewicht te letten. Een goed gewicht verkleint de kans op hart- en vaatziekten, gewrichtsklachten en andere gezondheidsproblemen.

## **Wanneer is sprake van overgewicht?**

U voelt zich het lekkerst bij een bepaald gewicht. Vaak is dat ook het gewicht dat goed is voor uw gezondheid. Een paar kilo meer of minder is meestal geen probleem voor uw gezondheid. Fors overgewicht geeft een grotere kans op hart- en vaatziekten. Zeker als iemand ook nog rookt, of een verhoogde bloeddruk, te hoog cholesterolgehalte of suikerziekte heeft. Als het teveel aan vet rondom de buik zit, geeft dat extra risico op hart- en vaatziekten.

## **Uw gewicht bepalen**

Er is een eenvoudige, nieuwe manier om te weten of het nodig is uw gewicht te verlagen. Met hulp van een meetlint kunt u de middelomtrek gemakkelijk meten. Het is goed om actie te ondernemen als de omtrek bij mannen 102 cm of meer is en bij vrouwen 88 cm of meer is.

Wanneer de middelomtrek tussen de 94 en 102 cm (mannen) resp. tussen de 80 en 88 cm (vrouwen) is, is het belangrijk om het gewicht stabiel te houden. Indien uw cholesterolgehalte te hoog is, als u rookt of een hoge bloeddruk heeft, is het wel nodig om het gewicht te verlagen.

Met hulp van uw lengte en de gewichtswijzer kunt u bepalen of u een goed gewicht heeft.

**U kunt hier uw BMI (Body Mass Index) berekenen.**

BMI = gewicht : lengte in het kwadraat

Voorbeeld

Uw lengte is 1.75 m

Uw gewicht is 79 kg

Lengte in het kwadraat,  $1.75 \times 1.75 = 3.0625$

Deel dan het gewicht door het bovenstaande getal

$79 : 3.0625 = 25.7959$

afgerond is dat 26, de BMI is 26

met een BMI tussen de 19 en 25 zit je goed, daar boven heb je overgewicht en als je er onder zit heb je ondergewicht.

Voor meer informatie verwijs ik je naar <http://cs204.easyserver.net/bmi/>

## **Oorzaak en gevolg**

Oorzaken van overgewicht

Ons lichaam heeft energie nodig. Die energie, uitgedrukt in calorieën (of joules), wordt uit ons voedsel gehaald. De toevoer en het verbruik moeten met elkaar in balans zijn. Het overschot aan niet verbruikte energie wordt in de vorm van vet in uw lichaam opgeslagen. Waardoor bij de een die balans zich moeilijker instelt dan bij de ander, is niet altijd duidelijk. Bij sommige mensen ontstaat overgewicht omdat ze meer eten dan ze nodig hebben. Bij anderen omdat ze maar weinig bewegen. Toch zijn er vaak opvallende verschillen tussen de een en de ander. Het heeft te maken met de erfelijke aanleg, zeggen sommigen. Onderzoekers menen dat genetische aspecten wel van invloed zijn, maar dat het zeer twijfelachtig is of ze echt belangrijk zijn. Ze zoeken het meer in een combinatie van veel, kleine factoren die er met elkaar voor zorgen dat de stofwisseling en de eetlust ontregeld raken.

### **Gevolgen van overgewicht**

Wie een veel te hoog lichaamsgewicht heeft, heeft een grotere kans op hart- en vaatziekten. Vooral de kans op een hartinfarct is groter. Want door het overgewicht moet het hart harder werken. Bovendien stijgen het cholesterolgehalte en de bloeddruk. Ook dat is ongunstig. Onder mensen met overgewicht komt suikerziekte vaker voor. Overgewicht is tevens van invloed op ziekten van het bewegingsapparaat, zoals: artrose van de handen en knieën, lage rugpijn en jicht. Daarnaast heeft overgewicht ook galblaasaandoeningen, kortademigheid en slaapstoornissen tot gevolg.

### **Het gewicht verlagen**

Veel mensen denken bij afvallen vooral aan minder eten, aan hongerkuren. Maar er hoeft helemaal niet gehongerd te worden. Het gaat om verandering van eetgewoonten. Daarbij is het belangrijk om kritisch te kijken naar de producten die u koopt en naar de manier waarop u ze bereidt. De laatste tijd is duidelijk geworden dat meer bewegen ook belangrijk is. Door extra bewegen alleen valt u niet spectaculair af. Maar meer bewegen in combinatie met aandacht voor het eten, maakt afvallen veel gemakkelijker. Het biedt afleiding en zorgt ervoor dat het goede gewicht beter blijft behouden. Meer bewegen en gezond eten: u voelt zich lekkerder, fitter en zo blijven uw hart en bloedvaten in goede conditie. Maar het vraagt dus om een andere leefstijl.

### **Waarom zou je meer moeten bewegen**

- Voor de energiebalans
- Om het uithoudingsvermogen te vergroten
- Hulp bij het afvallen
- Voor de gezondheid

### **Voor de energie balans**

Obesitas ontstaat o.a. als de energie intake groter is dan het energie verbruik. Je neemt dus meer calorieën toe dan je verbrand. Met bewegen kan je het aantal calorieën wat je op een dag verbrand vergroten zodat je gewicht beter op peil blijft. Als je kijkt naar het totale energie verbruik op een dag dan zie je dat je lichaam 60% tot 70% van die energie in rust verbrand. Die verbrand je dus al zonder dat er bewust iets voor hoeft te doen. Nog 15% tot 20% gaat op aan de spijsvertering en de thermogenese, ook daar hoeft je niet veel voor te doen. Er blijft dan slechts 20% tot 25% welke verbrand kan worden door fysieke activiteit, bewegen dus.

Rustmetabolisme 60-70%

Spijsvertering en thermogenese 15-20%

Fysieke activiteit 20-25%

(Als er meer energie ingenomen wordt zal dit opgeslagen worden als vet, 100% bij mannen ±2500 kcal, bij vrouwen ±2000 Kcal)

### **Wat is energie**

De energiebron van ons lichaam zijn de suikers in ons bloed, dit is als het ware de diesel waar wij op lopen. Deze suikers krijgt het lichaam via onze voeding binnen. Dit gebeurt in de vorm van koolhydraten, suikers(ook een koolhydraat), eiwitten en vetten.

Normaal gesproken heeft ons lichaam genoeg suikers in het bloed en in de spieren om ons in het gewone dagelijks leven te voorzien van energie. Als we nu meer arbeid/lichaamsbeweging van ons lichaam vragen moet het lichaam de energie ergens anders vandaan halen. Het bloed heeft genoeg voorraad voor ongeveer een half uur matig zware arbeid. Daarna moet de energie ergens anders vandaan komen, nl. van de vetten in ons lichaam. De vetten worden afgebroken en omgezet in suikers zodat wij ze kunnen gebruiken voor de activiteit die we aan het doen zijn. Als ook die uitgeput zijn zal het lichaam de eiwitten afgaan breken en deze voor energie gaan gebruiken. Maar zover zal

als het goed is niemand van ons komen. Dit gebeurt alleen in hongersnoden en onder extreme omstandigheden.

Bewegen staat dus gelijk aan energie gebruiken, meer bewegen is dus meer energie gebruiken en bij een hoger energiegebruik wordt meer vet verbrand.

Als je nu goed kijkt naar dat rijtje van het totale energie verbruik dan zie je dat het fysieke bewegen alleen maar 20 a 25% van het totale verbruik in beslag neemt. Dat is eigenlijk niet zo veel, zeker als je bedenkt dat je aan die eerste twee vrijwel niks kan veranderen. Dus het enige wat je kan doen is het percentage energie dat bij bewegen verbruikt kan worden optimaliseren.

Omdat dat maar 20 a 25% is begrijp je ook wel dat er met bewegen alleen moeilijk heel veel afgevallen kan worden. In de regel kan je via bewegen zo'n 10 -16 kg afvallen meer kilogrammen afvallen is moeilijk. De uitzonderingen zijn dan de mensen die elke dag meer dan 1 a 1½ uur intensief trainen (zoals bv marathon/triatlon training). Met bewegen alleen kom je er dus meestal niet, het eetpatroon zal ook aangepakt dienen te worden.

Naast het afvallen heeft het bewegen ook meer effect op de lange termijn. Het zorgt ervoor dat er een stabiel evenwicht ontstaat tussen energie en energie verbruik. Het zorgt voor balans, dus op deze manier speelt fysieke activiteit ook een cruciale rol bij het in standhouden van het behaalde streefgewicht. Daarnaast krijg je door middel van het bewegen een veel betere gezondheid.

### **Gezondheid**

- De lokale (spier)conditie verbeterd
- Algehele conditie verbeterd
- Verlaging van de bloeddruk
- Verlaging van de kans op Hart- en Vaatziekten
- Geeft een betere cholesterol verdeling
- Verlaging van de kans op DM of suikerziekte)

### **Meer bewegen**

Doordat je meer gaat bewegen worden de spieren meer aangesproken, die moeten dan harder gaan werken. Omdat die spieren suikers en zuurstof nodig hebben wordt de doorbloeding aangezet. (Het bloed is het transportmiddel van het lichaam, het bloed met de zuurstof en de suikers worden rondgepompt door het hart.) Het hart moet harder gaan werken en de longen beter ventileren zodat de spier meer zuurstof krijgen en harder kunnen gaan werken. Door regelmatig en gestructureerd bewegen, stimuleren we het lichaam meer spierweefsel aan te maken en een betere doorbloeding te creëren (conditie verbeteren). Als dit na enkele weken bereikt is zal je meer kunnen bewegen en trainen waarop de intensiteit en de duur van de training kan toenemen, zodat het lichaam gestimuleerd wordt nog meer spierweefsel en doorbloedingnetwerken aan te leggen. Hierdoor wordt ook de capaciteit van het hart en de longen vergroot waardoor we minder snel moe worden. Hierdoor kan je nog meer gaan bewegen en dus verbranden waardoor je je minder moe voelt en afvalt.

Daarnaast is aangetoond, dat bij mensen die regelmatig sporten het rustmetabolisme (verbranding in rust) stijgt waardoor je dus ook in rust meer energie verbranden.

### **Meer bewegen geeft dus:**

- Spierfunctie verbeteren
- Vergroten van de hart capaciteit
- Stimuleren van de ventilatie van de longen

Goede conditie verhoogd rustmetabolisme

Uit onderzoek is gebleken dat mensen die meer aan lichaamsbeweging doen, minder vaak aangeven dat ze weer honger hebben en gaan eten. Dit in tegen stelling van wat mensen vaak denken dat je na het sporten en van het sporten meer trek krijgt en meer gaat eten.

**Daarom dus bewegen, bewegen en nog eens bewegen !!!!!!!**

**Meer bewegen**

Door meer te bewegen, verhoogt u uw energieverbruik. Streef elke dag naar minstens een half uur beweging van matige tot zware inspanning. Dat leidt niet tot spectaculaire verbetering van het gewicht, maar maakt het in ieder geval gemakkelijker om uw huidige gewicht te behouden. Het is niet nodig om in 1 keer een half uur achter elkaar te bewegen. Dat halve uur kan ook worden verdeeld over bijvoorbeeld 3 keer 10 minuten, of 2 keer een kwartier.