

Bewegen een stuk belangrijker dan afvallen voor een lang en gezond leven

Out of the Box denken

Glenn Gaesser, professor bewegingsfysiologie aan de Arizona State University in Phoenix, bestudeert al jaren de effecten van fysieke activiteit op het metabolisme en het uithoudingsvermogen van mensen, met een specifieke focus op mensen met obesitas. Tot nu toe waren de resultaten ontmoedigend. In een nieuwe studie heeft hij er eens anders naar gekeken. Samen met zijn collega Siddharta Angadi heeft hij in grote studies gezocht naar wat de meeste voordelen opleverde voor een langer en gezonder leven: afvallen of fitter worden.

Uitkomsten

Uit het geheel van de studies konden ze concluderen dat sedentaire vrouwen en mannen met obesitas die meer bewogen en hun fitheid verbeterden, hun risico op vroegtijdig sterven konden verlagen met 30 procent of meer, zelfs als hun gewicht precies hetzelfde bleef. De verbetering op gebied van gezondheid is zo groot dat hun risico op vroegtijdig sterven doorgaans lager is dan mensen met een normaal gewicht die géén goede conditie hebben.

Het nadeel van de focus op afvallen is het jojo-effect. Het lijkt erop dat de focus op meer bewegen ertoe leidt dat dit het vet fitter maakt.

Conclusie

Je hoeft niet perse af te vallen om gezond te zijn.

Professor Gaesser: "Je zult beter af zijn, in termen van sterfterisico, door het verhogen van je fysieke activiteit en fitheid dan door opzettelijk gewicht te verliezen"

<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2589004221009639?token=52147AB361A0645AF39A526E56593A8E227A721368E6E3A173C9EF18B84C72C528819E563FE33A0B0C6DF9BED6D0893F&originRegion=eu-west-1&originCreation=20211028123231>