

WAAROM WIJ ALLEMAAL MOETEN BEWEGEN

Mager en toch dik

Het is een onthutsende boodschap: als mager mens kun je toch een dikkerd zijn. Bell noemt ze TOFI's – *thin outside, fat inside*. Volgens Bell kunnen zelfs mensen met ondergewicht 7 liter visceraal vet meedragen. Andersom kunnen dikkerds "Foti's" zijn, *fat outside, thin inside*, mensen die hoog scoren op de BMI-index, maar van binnen keurig mager zijn. Een bekend voorbeeld zijn de Japanse sumo-worstelaars. Bij hen zit het vet vooral onder de huid.

Lichaamsvet: goed en slecht

Dankzij nieuwe onderzoeksmethodes wordt in de voedingswetenschap langzaam duidelijk dat lichaamsvet goede en slechte stoffen produceert. De vraag of vet wel of niet kwaad kan, lijkt vooral samen te hangen met de plaats waar het vet ligt opgeslagen. Zo hoeft een klein buikje (zichtbaar buikvet) niet slecht te zijn. De Belgische arts-epidemioloog Luc Bonneux trekt op basis van zijn onderzoeken de conclusie dat een klein buikje de kans op ontstekingen kan verkleinen en zelfs levensverlengend kan zijn.

Onder de huid

Ook de Wageningse hoogleraar Michael Müller, gespecialiseerd in voeding en metabolisme, zegt dat vet goede, ontstekingsremmende eigenschappen kan hebben. Vooral het vet dat direct onder de huid ligt, produceert allerlei goede stoffen. Maar dat geldt juist niet voor vet dat dieper ligt: Vet in de buikholte en vooral het vet rond organen zoals de lever, is volgens hem zeer schadelijk. Dat orgaanvet maakt stoffen aan die ontstekingen bevorderen, maar het verslechtert ook de werking van de organen zelf. Vooral de lever is kwetsbaar.

Immuunsysteem

Volgens professor Müller kan vet in de buikholte en rond de organen het immuunsysteem in de war sturen. **Bij mensen die ongezond eten en weinig bewegen worden voedingsstoffen opgeslagen als vet.** Vetcellen kunnen flink in omvang toenemen en ontstekingen in de hand werken, waardoor ze witte bloedcellen aantrekken. Het immuunsysteem raakt verstoord en de balans

verdwijnt tussen ontstekingsbevorderende en –remmende stoffen. Een gevolg kan zijn dat het lichaam minder gevoelig wordt voor insuline en dat kan leiden tot diabetes.

Vette lever

Vet dat rond en in de lever zit is volgens de deskundigen het meest verdacht. De lever heeft ontgiftende functies en speelt een belangrijke rol bij de vertering van vetten. Een vette lever kan die taken minder goed aan en produceert onder meer slecht ldl-cholesterol. Het leverweefsel verhardt en loopt op den duur een grotere kans te gaan ontsteken.

Levensstijl

Hoef je nu door Bells onderzoek niet meer zo te letten op je BMI-index? De BMI is volgens professor Müller nog altijd belangrijk, omdat overgewicht nauw verband houdt met meer gezondheidsrisico's. Maar als je mager bent is tevreden achteroverleunen ook geen optie. Het onderzoek van Bell toont aan dat ook slanke mensen aandacht moeten besteden aan een gezonde levensstijl.

Geen crashdieet

Hoe moet je vetopslag rond de organen in je buik voorkomen? Het antwoord ligt in elk geval niet in het volgen van strenge diëten. Sterker nog, er zijn aanwijzingen dat geregelde pogingen tot afvallen en vooral crashdiëten de wijze van vetopslag negatief beïnvloedt. Lichaamsvet is 'intelligent', zegt de Amerikaanse expert Roger Unger. Het vet wil volgens hem overleven omdat het oorspronkelijk bedoeld is als reserve voor tijden van voedselgebrek. Met afvallen kom je niet van je orgaanvet af, meent Unger.

Intensief bewegen

Het enige wat er op zit, zegt professor Bell, is meer te gaan bewegen en beter te eten met meer groente en vezels. Slechte koolhydraten uit onder meer wit brood, koek, snoep en frisdrank zijn volgens hem uit den boze. De professor houdt zich momenteel bezig met de vraag met welke mate van bewegen je visceraal vet kunt bestrijden en voorkomen. **Voorlopig houdt hij het op de aanbeveling dat je minimaal 3 keer per week een uur intensief moet sporten**

om weerstand te bieden aan overmatige vetopslag in de buikholte. Ook het Nederlandse TNO adviseert die norm.

Auteur: Jan Willem Wensink

Bronnen: Guardian, LF, Eos, Wageningen Universiteit