nieuws

Aantal vetcellen ligt vast vanaf adolescentie

nieuws

Diëten of een maagring vermindert je hoeveelheid vetcellen niet. Uit een Zweedse studie die verschenen is in Nature blijkt dat het aantal vetcellen in je lichaam stabiel blijft zodra je volwassen bent. Het zou deels verklaren waarom het zo moeilijk is om een lager gewicht ook te behouden na een dieet. Het onderzoek toont ook dat obese mensen twee keer zoveel nieuwe vetcellen aanmaken en afbreken als slanke mensen.

6 MEI 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:03

Diëten of een maagring vermindert je hoeveelheid vetcellen niet. Uit een studie die verschenen is in Nature blijkt dat het aantal vetcellen in je lichaam stabiel blijft zodra je volwassen bent. Het zou deels verklaren waarom het zo moeilijk is om een lager gewicht ook te behouden na een dieet. Het onderzoek toont ook dat obese mensen twee keer zoveel nieuwe vetcellen aanmaken en afbreken als slanke mensen.

Nu obesitas wereldwijd epidemische vormen begint aan te nemen, richt veel onderzoek zich op de rol van de vetcellen. De graad van overgewicht wordt bepaald door een combinatie van het aantal en het volume van vetcellen, die kunnen groeien of krimpen naarmate ze vet uit voedsel opslaan. Als je dikker wordt, neemt het volume van de cellen toe, maar tot nu wisten experts niet zeker of daarnaast ook de hoeveelheid cellen die vet opslaan kon toenemen of afnemen.

Uit een studie van het Zweedse Karolinska-instituut blijkt nu dat het totaal aantal vetcellen zowel bij mensen met overgewicht als bij slanke mensen stabiel blijft als ze eenmaal volwassen zijn. Hoewel je dan nog steeds nieuwe vetcellen kunt aanmaken, worden oude vetcellen even snel afgebroken waardoor de totale hoeveelheid vetcellen in ons lichaam constant blijft. Zelfs bij volwassenen die vroeger zwaarlijvig waren, maar flink wat kilo's waren kwijtgespeeld door een dieet, een liposuctie of de plaatsing van een maagring, bleef het aantal vetcellen constant. Het volume van de vetcellen is wel afgenomen.

"Dat verklaart deels waarom het zo moeilijk is om je gewicht te behouden nadat je afgeslankt bent", zegt hoofdonderzoeker Peter Arner in een mededeling. "De nieuwe vetcellen die je tijdens en na je gewichtsverlies krijgt, moeten zich ook weer snel vullen met vetten". Het suggereert ook dat de hoeveelheid vetcellen wordt bepaald in de kindertijd en zou vastliggen vanaf de adolescentie.
"Je risico op obesitas wordt bepaald door een combinatie van aanleg en vooral ongezonde voeding en een slechte levensstijl", verduidelijkt endocrinologe Greet Van Sant van de K.U.Leuven. "Je hoeveelheid vetcellen zou nog niet vastliggen van bij je geboorte, maar je kunt wel enkele kritieke periodes onderscheiden. Naast de zwangerschap zouden ook het eerste levensjaar en de adolescentie een belangrijke rol spelen bij het aantal vetcellen. Als je op jonge leeftijd slechte voedingsgewoontes aanneemt en te weinig beweegt, kun je onafhankelijk van je aanleg problemen krijgen waardoor je meer vetcellen aanmaakt".
"Het risico is dat je die hoeveelheid vetcellen later ook behoudt", aldus Van Sant nog. "Als je ooit obees bent geweest, loop je ook na sterk gewichtsverlies later nog steeds een groter risico om opnieuw obees te worden. Mensen met overgewicht moet je ook na een periode van sterk gewichtsverlies blijvend opvolgen, ze moeten blijven heropgevoed worden". Uit de Zweedse studie blijkt nog dat obese volwassenen twee keer zoveel nieuwe vetcellen aanmaken per jaar als slanke volwassenen, maar ze oude vetcellen ook twee keer zo snel afbreken. In totaal wordt jaarlijks ongeveer 10 procent van onze vetcellen vernieuwd via dat mechanisme.(KS)

Bron: De Morgen

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • info@vilt.be

Volg ons op:
screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/

screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada