nieuws

Campagne zet Belg aan om buikomtrek te meten

nieuws

De buikomtrek is een alarmsignaal voor onze gezondheid. Vrouwen met een buikomtrek van meer dan 80 cm en mannen met een omtrek van meer dan 94 cm lopen een verhoogd risico. Te weinig Belgen zijn zich daarvan bewust en daarom is de campagne 'mijnbuikomtrek.be' gelanceerd. Via de website en affiches onder meer in de wachtzalen van huisartsen zullen de Belgen ertoe worden aangezet met de lintmeter aan de slag te gaan.

16 MEI 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:59

De buikomtrek is een alarmsignaal voor onze gezondheid. Vrouwen met een buikomtrek van meer dan 80 cm en mannen met een omtrek van meer dan 94 cm lopen een verhoogd risico. Nauwelijks één Belg op de twee (46 pct) is zich daarvan bewust, en daarom is dinsdag de campagne 'mijnbuikomtrek.be' gelanceerd. Via de website en affiches, onder meer in de wachtzalen van huisartsen, zullen de Belgen ertoe worden aangezet met de lintmeter aan de slag te gaan en hun buikomtrek te meten.

De campagne focust op de huisdokter als spilfiguur bij wie mensen met te veel buikvet terecht kunnen voor een multidisciplinaire behandeling. Daarbij wordt ingezet op een verandering van levensstijl (lichaamsbeweging en voedingsgewoontes), maar ook medicatie op voorschrift en doorverwijzing naar geschikte dokters zijn mogelijk. De huisdokter gaat uit van realistische doelstellingen.

"Het gewicht met nog maar vijf procent naar beneden krijgen, staat vaak gelijk met het verdwijnen van 30 procent van de intra-abdominale vetcellen (die in de buurt van de spijsverteringsorganen opgestapeld zitten)", zegt dokter Staessens, die zelf huisarts is. En dergelijk gematigd gewichtsverlies heeft onmiddellijk positieve gevolgen op risico's als hart- en vaatziekten, diabetes en hoge bloeddruk. Jean-Paul Allonsius, voorzitter van de Belgische vereniging voor obese patiënten (BOLD), riep dinsdag op ook de psychologische factoren, die dikwijls een invloed hebben op het eetgedrag van mensen met overgewicht, niet uit het oog te verliezen.

De campagne moet artsen en de bevolking ertoe aanzetten de Body Mass Index (BMI) niet langer als enige uitgangspunt te hanteren bij de aanpak van overtollig vet. De verdeling van het vet over het lichaam is minstens even belangrijk, en uit internationaal onderzoek blijkt dat de buikomtrek het risico op een plotse dood beter voorspelt dan de BMI. "De ophoping van vet ter hoogte van de buik verstoort het vet- en suikermetabolisme, wat gelinkt is aan een verhoogd risico op hart- en vaataandoeningen en diabetes", weet professor Ides Colin van de UCL Brussel. "Het verstoort bovendien het evenwicht van de vetten en vermindert de goede cholesterol". De nadruk die de campagne legt op de kwalitatieve en wetenschappelijk erkende behandeling moet ook vermijden dat patiënten nog hun toevlucht zoeken tot zogenaamde 'mirakeldiëten' en producten in de vrije verkoop. Die hebben vaak een jojo-effect en nefaste gevolgen voor de gezondheid, luidde het. Allonsius verwoordde het als volgt: "Laten we onze buikomtrek meten, en de weegschaal vergeten!" (MP)

Bron: Belga

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 |