nieuws

Minder eten belangrijker voor overgewicht dan bewegen

nieuws

Dat in de geïndustrialiseerde wereld steeds meer te dikke mensen rondlopen is in de eerste plaats het gevolg van te veel eten, zo meldt de Sunday Times. Het vaak genoemde gebrek aan lichaamsbeweging speelt bij overgewicht nauwelijks een rol, zo blijkt uit onderzoek aan de Deakin-universiteit in Australië.

12 MEI 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:08

Lees meer over:
gezondheid

Dat in de geïndustrialiseerde wereld steeds meer te dikke mensen rondlopen is in de eerste plaats het gevolg van te veel eten, zo meldt de Sunday Times. Het vaak genoemde gebrek aan lichaamsbeweging speelt bij overgewicht nauwelijks een rol, zo blijkt uit onderzoek aan de Deakin-universiteit in Australië.
Het is een van de belangrijkste gezondheidsproblemen in de westerse wereld: te veel calorieën en te veel vet, met alle gezondheidsrisico's vandien. In veel landen, waaronder Engeland, is overgewicht uitgegroeid tot de norm, in plaats van een uitzondering, en volgens deskundigen zal tegen 2050 niet minder dan 90 procent van de volwassenen lijden aan obesitas. Wereldwijd, zo berekende de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) zijn 1,6 miljard volwassenen momenteel te zwaar, van wie er 400 miljoen echt obesitas hebben.
Vorsers aan de Deakin-universiteit in Australië, die hun onderzoek uitvoerden in samenwerking met die WHO, onderzochten de "obesitas-epidemie" in de Verenigde Staten, de koploper op dit gebied, en kwamen tot de conclusie dat er de voorbije dertig jaar geen sprake is van afgenomen fysieke activiteiten. Dit betekent dat de onmiskenbare toename van personen die te veel kilo's meedragen het gevolg is van hun eetgewoonten, dat ze te veel eten dus.

De onderzoekers gingen na wat het gewicht van de Amerikanen zou moeten zijn, uitgaande van hun huidige voedselgebruik, en vergeleken dat met hun feitelijke lichaamsgewicht. Als ze meer zouden wegen dan was berekend, zou dat wijzen op verminderde fysieke activiteiten. Maar wat bleek? De onderzochte volwassenen wogen minder dan was berekend, wat erop wijst dat ze door de jaren heen juist meer lichaamsbeweging hadden genomen.
Onderzoeksleider professor Boyd Swinburn meent dat de resultaten voor andere westerse landen vergelijkbaar zouden zijn en dus ook zouden bewijzen dat bewegen niet belet dat iemand die veel eet te dik wordt. "Er is niets dat erop wijst dat minder fysieke inspanningen hebben bijgedragen tot deze epidemie. Daarom moet dit onderzoek worden beschouwd als een oproep om meer aandacht te besteden aan wat er wordt gegeten en moet daar de nadruk op worden gelegd".
Om het lichaamsgewicht van de Amerikanen terug te brengen op het peil van 1970 moeten, aldus het op het Europese Obesitas Congres in Amsterdam gepresenteerde onderzoek, moeten kinderen hun eten en drinken met zo'n 350 calorieën per dag terugdringen. Dat komt neer op een blikje frisdrank en een kleine zak friet. Volwassen zouden dagelijks zo'n 500 calorieën moeten afslanken, wat neerkomt op een grote hamburger. Wie dat wil bereiken door middel van lichaamsbeweging zou dagelijks 2,5 uur extra moeten stappen.

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 |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada