

Zwaarlijvigheid doet IQ dalen

nieuws

Zwaarlijvigheid is slecht voor je bloeddruk, je levensverwachting en je hart. Maar wie te veel weegt, verwaarloost niet alleen zijn lichaam: ook je IQ lijdt eronder. Dat blijkt uit een Frans onderzoek, gepubliceerd in het vakblad *Neurology Journal*. Bij dat onderzoek werden 2.200 mannen en vrouwen tussen de 32 en 62 jaar over een periode van 5 jaar getest op hun cognitieve functies. Die functies namen aantoonbaar af naarmate iemands gewicht toenam.

🕒 16 OKTOBER 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:58

□
Zwaarlijvigheid is slecht voor je bloeddruk, je levensverwachting en je hart. Maar wie te veel weegt, verwaarloost niet alleen zijn lichaam: ook je IQ lijdt eronder. Dat blijkt uit een Frans onderzoek, gepubliceerd in het vakblad *Neurology Journal*. Bij dat onderzoek werden 2.200 mannen en vrouwen tussen de 32 en 62 jaar over een periode van 5 jaar getest op hun cognitieve functies. Die functies namen aantoonbaar af naarmate iemands gewicht toenam.

Zo bleek dat testpersonen die een Body Mass Index (BMI) hadden van 20 of minder zich 56 procent van de woorden in een woordenschatproef konden herinneren. Testpersonen met ernstig overgewicht - een BMI van 30 of meer - konden zich van dezelfde proef maar 44 procent herinneren. Aan het einde van de vijfjarige testperiode bleek bovendien dat de dikste mensen ook het grootste cognitieve verlies lieten optekenen: hun herinneringsaandeel daalde tot 37,5 procent. Bij testpersonen met een normaal gewicht bleef het percentage gelijk aan dat in de oorspronkelijke tests.

Volgens onderzoeker Maxime Cournot zouden hormonen die door vetten worden afgescheiden een beschadigend effect kunnen hebben op hersencellen, leidend tot een verminderde hersenfunctie.

"Een andere verklaring zou kunnen zijn dat overgewicht, naast een risicofactor voor de verstopping van bloedvaten, ook kan leiden tot verdikking en verharding van bloedvaten in de hersenen", aldus de vorser.

Bron: Het Belang van Limburg

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](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)