

GEZOND MET EEN MAATJE MEER

Dat deze zeven vrouwen zich goed in hun vel voelen met hun maatje 42, kunnen we alleen maar toejuichen. En daar blijken ze bovendien alle redenen toe te hebben, want soms kan een kiloetje meer wegen ook goed zijn voor je gezondheid.

Wie een BMI (*Body Mass Index*) heeft tussen de 20 en 25 is gezond. Wie zijn gewicht in kilogram deelt door zijn lengte in meter in het kwadraat, en tot een resultaat komt dat lager dan 20 of hoger dan 25 ligt, loopt een hoger risico op tal van aandoeningen. Dat is wat lang werd aangenomen, maar uit onderzoeken blijkt steeds vaker dat het lichaam niet zo zwart-wit functioneert. Ook wie een paar kiloetjes te veel weegt en daardoor een wat hoger BMI heeft, kan net zo gezond als - zoniet gezonder dan - zijn slankere vrienden door het leven stappen. Zo wezen onderzoeken uit dat het sterftepercentage lager is bij een licht overgewicht dan bij een normaal gewicht. Ook het risico op botbreuken zou kleiner zijn bij een beperkte vetreserve, en de prognose bij infectieziekten beter.

Patrick Mullie, epidemioloog-voedingsdeskundige van de KU Leuven: 'In studies zie je inderdaad dat die vroegere bovengrens van 25 verschuift in de richting van 27 à 28. Waar men er vroeger van uit ging dat het risico op hart- en vaatziekten of kanker steeg van zodra je BMI boven de 25 lag, ziet men nu dat dat risico bij een iets hoger BMI niet noodzakelijk toeneemt of in sommige gevallen zelfs wat kleiner wordt. Al is de grens tot een BMI-waarde 30 opschuiven, zoals in sommige onderzoeken gebeurt, te drastisch. Vanaf een BMI van 30 beland je in de categorie obesitas, met alle gezondheidsrisico's van dien.'

VOORAL BUIKOMTREK IS BELANGRIJK

Door de nieuwe bevindingen wordt steeds vaker geopperd dat het BMI-systeem achterhaald is, maar dat is volgens Patrick Mullie niet het geval. 'Het BMI-systeem is niet perfect, maar het is wel een snel evaluatiesysteem. Als je het combineert met de buikomtrek (voor vrouwen is een buikomtrek tot 88 centimeter gezond, nvdr.) krijg je een mooi zicht op iemands gezondheidstoestand. Het is wel zo dat het geen zin heeft om je op je BMI te gaan fixeren, want iemand die een normaal BMI

heeft, kan bijvoorbeeld wel te veel vet op de buik hebben. Dat kan alsnog zorgen voor een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, of tot een hoge bloeddruk of diabetes leiden. Of iemand die stopt met roken kan van een BMI van 24 naar een van 26 gaan, terwijl die persoon zonder sigarettenverslaving wel gezonder af zal zijn.'

STABIEL GEWICHT

Bereken je je BMI en kom je uit op een waarde van 26 of 27, dan hoef je dus niet noodzakelijk te vrezen voor je gezondheid, en heeft het al zeker geen zin om je toevlucht te nemen tot een crashdieet, want zo breng je je systeem alleen maar uit balans. Het is veel gezonder dat je probeert om je gewicht stabiel te houden dan om te proberen 'het ideaal' te benaderen en nadien weer bij te komen. Patrick Mullie: 'Je kan beter blijven zoals je bent dan periodes van ondervoeding, wat een dieet vaak is, te laten volgen door periodes van overvoeding. Anders heb je het risico dat je tijdelijk van een BMI van 27 naar een van 24 zakt, om daarna door het zogenaamde jojo-effect te eindigen met een BMI van 28. Je kan je dan beter focussen op gezond eten en voldoende beweging dan je blind te staren op je BMI.'

PSYCHOLOGISCHE STRUCTUUR

Voor het waarom mensen met een iets ronder figuur, meer tevreden door het leven gaan, is geen sluitende verklaring te vinden. Patrick Mullie: 'Al is het wel bekend dat mensen met licht overgewicht een andere psychologische structuur hebben, waardoor ze bijvoorbeeld minder last hebben van depressies en zelfmoordneigingen. Misschien is het omdat vrouwen met een iets ronder figuur meer in harmonie leven met hun lichaam,

omdat ze de frustraties niet voelen om per se in dat maatje 36 te blijven passen. Mensen die heel mager willen zijn, moeten daar vaak fanatiek voor sporten en zich allerlei dingen ontzeggen. Terwijl mensen die een beetje te veel wegen vaak een actiever sociaal leven hebben, en bijvoorbeeld geregeld eens uit eten gaan zonder zich daarover schuldig te voelen.'

MAAT 44

We kunnen dus maar beter een voorbeeld nemen aan de zeven vrouwen die trots hun maatje 42 tonen. Het bespaart alleszins een hoop frustratie en het is ook een pak reëler. Want hoezeer de kledingmaatjes 36 en 38 voor vrouwen als het ideaal gepromoot worden, 44 zou de meest voorkomende maat van een vrouwenlichaam zijn. Door op de eerste plaats te focussen op gezond eten, beweging en een stabiel gewicht kan je bovendien een pak geld uitsparen. Recent onderzoek bij 3000 Britse vrouwen wees onlangs nog uit dat zij maar liefst drie miljard euro verkwisten aan kledij die niet meer past door hun talloze diëten of aan het kopen van te kleine kledij in de hoop er ooit in te passen. ■

