



Volgens de recentste schattingen zou ongeveer 20 tot 25% van de volwassen bevolking in de industrielanden een metabool syndroom vertonen, maar dat is allicht een onderschatting en sommigen hebben het metabool syndroom zelfs al uitgeroepen tot volksvijand nr.1.

### Hoe is het zo ver kunnen komen?

Het metabool syndroom heeft iets van de spaghetti-western *The Good, The Bad and the Ugly*. Aanvankelijk heeft elk van de drie handlangers een goed afgebakende rol, maar naarmate het scenario vordert blijkt steeds duidelijker dat alle drie in werkelijkheid doortrapte schurken van het ergste allooi zijn.

Hetzelfde geldt voor de voornaamste "acteurs" van het metabool syndroom: abdominale zwaarlijvigheid, toename van de bloeddruk en afwijkingen van het vet- en suikergehalte in het bloed. Ze reiken elkaar de hand en werken samen (eendracht maakt macht!) in ons allergrootste nadeel.

Laten we bij wijze van voorbeeld eens de abdominale zwaarlijvigheid bekijken. Als ze niet te omvangrijk is, wordt ze beschouwd als iets banaals en niet als schuldig aan allerlei wandaden. Buiten het medisch jargon krijgt ze schattige namen als 'buikje', 'zwembandje' of andere beeldrijke termen die zeker niets negatiefs uitsralen. Een vijftiger die lekker in het vlees zit, ziet men veeleer als een levensgenieter dan als iemand die moet vrezen voor zijn gezondheid. De zwaarlijvigheid zou in de film dus de rol van 'de goede' kunnen krijgen.

Maar dat alles is slechts schijn. In werkelijkheid blijkt uit recent onderzoek dat de abdominale zwaarlijvigheid eerder de schurkenrol toekomt. Gedekt door haar onschuldig of zelfs goedaardig imago, vestigt zij zich geleidelijk zonder dat er een haan naar kraait en begint zij de gezondheid te



ondermijnen zonder veel stof te doen opwaaien.

### Beste opsporingsinstrument? Een lintmeter!

Volgens deskundigen ligt de huidige epidemie die zwaarlijvigheid als gevolg van onze moderne levenstrant geworden is, aan de oorsprong van het toenemend aantal gevallen van metabool syndroom. De voornaamste twee verantwoordelijken voor die zwaarlijvigheidsepidemie zijn duidelijk bekend: een gebrek aan lichaamsbeweging dat alleen maar erger wordt, en een te rijke en onevenwichtige voeding. Ettelijke recente publicaties vestigen de aandacht op de nieuwe vrijetijdsbestedingen van kinderen (tv, spelconsoles, computer) die aan de lopende band zwaarlijvigen met een zittend leven afleveren, en precies die categorie wordt het ergst getroffen door het metabool syndroom.

Zwaarlijvigheid beoordeelt men aan de hand van de Body Mass Index (BMI), d.w.z. door het gewicht in kilogram te delen door het kwadraat van de lichaamslengte in meter. Het lichaamsgewicht wordt als gezond beschouwd als de BMI tussen 18,5 en 24,9 ligt. Volgens de resultaten van een gezondheidsenquête die in 2001 via interviews werd gehouden in België, bedroeg de gemiddelde BMI van de bevolking van 18 jaar en ouder

24,9, d.w.z. een waarde die nauwelijks verwijderd is van de drempel die op overgewicht wijst. Het wekt dan ook geen verwondering dat een INRA-onderzoek uit 2004 aantoonde dat 43% van de Belgen een lichaamsgewicht heeft dat hun gezondheid bedreigt (BMI > 25), in het bijzonder hun hart en bloedvaten.

Helaas krijgt men aan de hand van de BMI geen idee van de plaats waar het vetweefsel opgehoopt zit. Daartoe kan men best de tailleomtrek meten en

het beste opsporingsinstrument is dan ook een lintmeter. Voor vrouwen wijst een tailleomtrek van meer dan 80 cm op een groter gevaar voor hart- en vaatandoeningen en diabetes. Bij mannen is de drempelwaarde 94 cm. Als u die tailleomtrek haalt en a fortiori als u hem overschrijdt, is het raadzaam advies in te winnen om nauwkeurig uw totaal risicoprofiel vast te stellen.

### Tijd voor actie

Dankzij regelmatig medisch onderzoek kan men gemakkelijk en in een vroeg stadium de afwijkingen opsporen die het metabool syndroom vormen; dit medisch onderzoek is essentieel om een evolutie naar type 2 diabetes en cardiovasculaire aandoeningen te voorkomen.

De beste preventie is onze slechte leefgewoonten opgeven en overschakelen op een gezondere manier van leven op het vlak van voeding en lichaamsbeweging.

Uit twee recente klinische onderzoeken in Finland (522 personen gevolgd gedurende 3,3 jaar) en in de Verenigde Staten (3.224 mensen gevolgd gedurende 2,8 jaar) blijkt dat een combinatie van ongeveer 4% gewichtsverlies door een aangepaste voeding en meer lichaamsbeweging in de vorm van 20 tot 30 minuten oefening per dag toeliet bij zwaarlijvigen de waarschijnlijkheid dat zij diabetes

krijgen op een spectaculaire manier (58%) te verkleinen. Jammer voor diegenen die denken dat hetzelfde resultaat stellig te bereiken valt met geneesmiddelen, in het kader van de proef die in de Verenigde Staten werd verricht, maar leefgewoonten veranderen bleek duidelijk doeltreffender dan een geneesmiddel dat inwerkt op de glycemieregeling. Met het betreffende geneesmiddel nam de waarschijnlijkheid dat men type 2 diabetes krijgt slechts met 31% af, wat nauwelijks meer is dan de helft van wat met een andere manier van leven bereikt kon worden.

### Gewicht verliezen

Afvallen is voor niemand gemakkelijk doordat we leven in een omgeving waar voeding alomtegenwoordig is en de zittende vrijetijdsbestedingen op hun beurt extra gelegenheid geven om te knabbelen. Alleen al dat geknabbel werkt trouwens gewichtstoename in de hand. Maar men moet daarom nog niet bij de pakken blijven zitten in de overtuiging dat de strijd bij voorbaat verloren is. Het vet dat we kwijt willen is het vet dat verantwoordelijk is voor een te grote taille-omtrek, en gelukkig is aangetoond dat men bij een totaal gewichtsverlies van 5 tot 10% ongeveer 30% van dat buikvet kwijtraakt.

### In beweging blijven

De aanbevolen activiteiten zijn van het aërobe type (stevig stappen, zwemmen, joggen, fietsen of, iets prozaïscher, de grote schoonmaak, tuinieren...). Goede activiteiten zijn in algemene zin degene die de goede werking van het hart- en vaatstelsel stimuleren door een verhoging van het hartritme maar zonder al te zeer buiten adem te raken. Met een programma van regelmatige lichaamsactiviteiten gaat men bij voorrang het buikvet te lijf, en dat is precies het vet dat op cardiovasculair gebied het gevaarlijkst is. Bij gelijk gewicht vertoont een actieve zwaarlijvige een

kleiner hart- en vaatrisico omdat regelmatige lichaamsbeweging een gunstige invloed heeft op de stofwisseling.

Aanbevolen is een minimum van 30 minuten matige tot intense inspanning per dag, idealiter elke dag maar alleszins ten minste vijf dagen per week.

### Gezond eten

Met een gezonde voeding, rijk aan vezels en arm aan vetten, kan men alle afwijkingen van het metabolisch syndroom doeltreffend te lijf gaan. Ongeacht om welke specifieke afwijkingen het binnen dat metabolisch syndroom gaat, beantwoordt de voeding best aan de volgende criteria:

- enerzijds rijk aan fruit en groene groenten, granen (rijst, tarwe, maïs) en graanproducten (volkorenbrood, deegwaren), droge groenten en afgeroomde melkproducten,
- anderzijds worden vetten van dierlijke oorsprong (boter, vet aan vlees, fijne vleeswaren, kaas, courante industriële bereidingen) zoveel mogelijk vervangen door vetten van plantaardige oorsprong (olijfolie en margarines op basis van zonnebloem, maïs of koolzaad) en vis.

In het raam van een recent Italiaans onderzoek werden 180 mensen met een metabolisch syndroom willekeurig verdeeld in twee gelijke groepen. In beide groepen waren de hoeveelheden suiker, eiwitten en vetten gelijk, maar de ene groep kreeg voeding van het mediterrane type (rijk aan granen en graanproducten, droge groenten, fruit en groene groenten, noten en olijfolie), terwijl de andere traditioneel at. Na twee jaar vertoonden 78 van de 90 patiënten uit de groep met traditionele kost nog altijd de afwijkingen van het metabolisch syndroom, maar in de groep met mediterrane voeding waren dat er nog maar 40 van de 90.

### Slotwoord

Men mag nooit uit het oog verliezen dat hart- en vaataandoeningen in ons land de belangrijkste doodsoorzaak zijn, met 45% van de totale mortaliteit voor hun rekening. Voor onszelf en voor onze kinderen is het nooit te laat om gezonder te gaan leven om de gevolgen van die plaag binnen de perken te houden. Kiezen voor een evenwichtige voeding en de sportschoenen aantrekken om wat beweging te nemen zijn de twee doeltreffendste middelen om ons gezondheidskapitaal te vrijwaren en het risico voor hart en bloedvaten te beperken. Aan de slag dus!

Dr. Jean-Claude LEMAIRE