

Slanker door rustig hartritme

Wetenschapper verbindt stress met overgewicht

DOOR ANNETTE KARIMI

AMSTERDAM – De hoofdoorzaken van overgewicht zijn emoties en stress. Daar moeten we beter mee leren omgaan, door ons hartritme positief te beïnvloeden: dan komt een mens in de stand 'prettig en veilig' en kan stapsgewijs een gezond voedingspatroon worden bereikt. Dat zegt medisch fysisicus Kees Blase in een reactie op de discussies over gezond eten, diëten, wel of geen snoeprclames, zoals tijdens de bespreking van de obesitas-nota in de Tweede Kamer gisteren.

Blase schreef met artsdiëtist David O'Hara het zelfhulpboek *Slanker met je hartritme*, dat over twee weken uitkomt. Daarin wordt een wetenschappelijke-therapeutische aanpak beschreven om beter met emoties en stress om te gaan, en eetgewoonten onder controle te krijgen. Het hartritme staat centraal in hun benadering.

Blase liet het gisteren zien bij het boekenfestival Manuscripta in Amsterdam. Een publieksdeelneemster wordt op een monitor aangesloten dat haar hartslag toont op een groot scherm.

„Wil je een liedje voor ons zingen”, vraagt de wetenschapper aan haar. Terwijl de vrijwilligster begint te stotteren, schieten de lijnen in de grafiek omhoog. Het publiek lacht. „Je hoeft het niet echt te doen. Wil je nu eens rustig ademhalen in de frequentie van zes ademhalingen per minuut.” En als vanzelf de lijnen dalen weer terwijl de vrouw zichtbaar ontspant.

De wetenschapper wil zichtbaar ma-

Wat is overgewicht?

AMSTERDAM – Overgewicht ontstaat wanneer iemand meer calorieën binnenkrijgt dan dat hij of zij verbruikt. Dus bijvoorbeeld aan de ene kant te veel vette hamburgers eten en aan de andere kant alleen maar in de auto zitten of televisie kijken. Erfelijke factoren spelen daarbij ook een rol.

Te veel eten en te weinig bewegen leidt tot een surplus aan calorieën, wat in het lichaam wordt opgeslagen als vet. Vet is op zich niet slecht, maar te veel vet heeft tot gevolg dat iemand te zwaar wordt. Ernstig overgewicht wordt obesitas genoemd.

Overgewicht en met name obesitas kan gezondheidsklachten tot gevolg hebben. Te denken valt aan diabetes,

hart- en vaatziekten, verschillende vormen van kanker, kortademigheid en gewichtsproblemen. Te dik zijn is soms ook niet goed voor het zelfvertrouwen.

Je kunt kijken of je te dik (of te mager) bent door je Body Mass Index (BMI) te berekenen. Daarbij wordt het gewicht (in kilogram) gedeeld door het kwadraat van de lengte (in meters). Internet biedt hulp bij het berekenen van je BMI en het achterhalen van de categorie waarin je valt. Voor kinderen en 70-plussers gelden andere waarden.

Valt er iets te doen aan overgewicht? Aan erfelijke factoren valt voorlopig weinig te sleutelen. Alle heil moet dus komen van het beheersen van voeding en beweging. (ANP)

ken hoe stress onmiddellijk op het hartritme inwerkt, en eenvoudige concentratie op de ademhaling de hartcoheren-

tie weer in balans kan brengen. Ook negatieve emoties, die ten grondslag liggen aan overmatig eten kunnen op

deze manier aangepakt worden.

„We hebben een emotioneel brein dat emotionele herinneringen opslaat.

Door teveel beladen emoties kan dat brein ontregeld raken door angst, frustratie, zelfminachting. Om een onaan-

Medisch fysisicus Kees Blase: „Honger, trek of verzadiging worden niet meer gevoeld, en genieten van het eten gebeurt niet meer.”

genaam gevoel weg te werken, gaat iemand eten. Maar uiteindelijk raakt het hele systeem verstoord. Honger, trek of

'Gezond eten is gewoon te duur'

DOOR ANNA VAN HAASTRECHT

AMSTERDAM – Wie gezond wil eten betaald hiervoor, terwijl ongezond eten, veelal in grote verpakkingen, vele malen goedkoper is. Dit beweert Jaap Seidell, hoogleraar Voeding en Gezondheid van de Vrije Universiteit van Amsterdam. „Een appel op het station is net zo duur als een ongezonde snack”, zegt hij. Doordat consumenten liever voor goedkoop en veel kiezen, laten zij het dure en gezonde voedsel liggen. Hierdoor neemt het overgewicht toe, vooral onder de mensen met een minimuminkomen. „Linzen en rijst zijn nog betaalbaar, maar de smaakmakers als vlees en vis zijn echt te duur.” De hoogleraar stelt daarom voor om etensbonnen uit te delen aan mensen met een minimuminkomen. „Zo kunnen ook zij aan hun dagelijkse portie groente en fruit komen.”

verzadiging worden niet meer gevoeld en echt genieten van eten gebeurt niet meer.”

Hartcoherentie, het lichaam in een veilige stand brengen, kan helpen met die emotionele ladingen te verwerken en werkt volgens de schrijvers zo aan de oorzaken van het probleem.

Een dieet, en zeker een hongerdieet versterkt de paniecreactie van het lichaam, dat gaat hamsteren omdat het hongervrees. „Zonder aan emotieregulatie te werken, heeft een dieet geen zin en werkt het jojo-effect in de hand. Meer info bij www.hartfocus.nl