

Position paper

Rondetafelgesprek

Leefstijlpreventie:

De gezonde generatie

21 maart 2022

Dr. Felix Kreier



In de afgelopen twintig jaar, waarin ik mij bezig heb gehouden met de relatie tussen onze hersenen, ons (over)gewicht en onze omgeving, zijn er een paar belangrijke hoofdthema's te onderscheiden met betrekking tot de manier waarop wij over de problematiek van de wereldwijde pandemie van overgewicht en obesitas denken:

1. Onze hersenen doen precies waarvoor ze zijn aangelegd: voedselreserves opslaan!
2. De beste manier om af te vallen, is niet aankomen: preventie.
3. De grootste kansen voor deze preventie liggen op jonge leeftijd.
4. Aanpak van deze problematiek maakt alleen kans als hij breed wordt ingezet en veel kanten benadert: biologische, gedragsmatige, sociale, maatschappelijke, enz.

Ad 1.

Onze hersenen bestaan uit verschillende gebieden, die met elkaar in conflict komen op het moment dat we besluiten om af te vallen en daarnaar gaan handelen. Eén daarvan is de hypothalamus, een piepklein

hersengebied, door ons de hamster genoemd. De hypothalamus heeft als belangrijkste functie om ons in leven te houden en zal in verzet komen als onze vetvoorraden in hoog tempo verdwijnen, zoals gebeurt bij (crash)diëten. Dit gebied is niet 'ziek', maar doet precies waar het voor is aangelegd in tijden van schaarste miljoenen jaren geleden: Ervoor zorgen dat er altijd vetreserves zijn.

De hypothalamus is echter niet het enige gebied dat betrokken is bij ons gewicht, of bij pogingen om af te vallen. Ook de prefrontale cortex speelt een rol. Hiermee neem je namelijk logische beslissingen op basis van informatie en kun je een plan maken. De grote kracht van de prefrontale cortex zie je bij afvalpogingen als hij gefocust is op zijn doel. Dit is ook waarom veel verschillende diëten aanvankelijk zo goed werken. De grote kracht is echter ook de grootste valkuil: dit gebied is erg snel afgeleid, door bijvoorbeeld werk, privé zaken, geldzorgen of andere stressfactoren. Het derde betrokken hersengebied is het limbisch systeem. Deze is betrokken bij gevoelens, geheugen, beloning, *peer pressure* en routinevorming.

Ad 2.

Niet alleen zal iedereen die bekend is met afvallen en weer aankomen (het beruchte jojo-effect) weten hoe moeilijk het is om eerst af te vallen en daarna op het lagere gewicht te blijven, ook de wetenschappelijke inzichten ondersteunen dit: de grootste kans om op een gezond gewicht te blijven is om überhaupt niet aan te komen. Voorkomen is dus beter dan (proberen te) genezen. De hamster zal veroverde vetreserves namelijk altijd fel verdedigen tegen afvalpogingen, door bijvoorbeeld een verlaagde basisstofwisseling.

Ad 3.

Onderzoek toont aan dat van de 18-jarigen met overgewicht of obesitas, ruim twee-derde dit al had ontwikkeld op de basisschoolleeftijd. Dit is dus

de periode waar de meeste winst in preventie te behalen is. Dat wil uiteraard niet zeggen dat er geen aandacht voor tieners hoeft te zijn.

Ad 4.

Net zoals het bij het oplossen van het klimaatprobleem niet volstaat om alleen een paar zonnepanelen te plaatsen op het dak van de Tweede Kamer, zal ook alleen een belasting op suikerhoudende dranken niet voldoende zijn om het probleem van overgewicht en obesitas terug te dringen. Ook al kan zo'n suikertaks een belangrijke stap zijn, zonder de aanpak van marketing gericht op kinderen zal deze weinig effect hebben. Een probleem dat zijn oorsprong heeft in onder andere biologische-, gedragsmatige-, maatschappelijke-, sociaaleconomische en omgevingsfactoren zal ook als zodanig benaderd moeten worden.

Dr. Felix Kreier promoveerde aan het Nederlands Herseninstituut op de aansturing van vetweefsel door onze hersenen. Als kinderarts heeft hij onder andere een specialistisch spreekuur voor kinderen met overgewicht, in het OLVG in Amsterdam.

Samen met zijn collega Maarten Biezeveld schreef hij het boek '*De hamster in je brein. Methode voor duurzaam gewichtsverlies*' en is hij mede-oprichter van het platform [Haus of Hamster](#). Dit platform heeft als doelstelling meer inzicht te geven op het gebied van overgewicht en gedrag.