



FOTO: RODALE IMAGES

# RAADSELS ROND OVER GEWICHT

**We zijn niet minder gaan bewegen, wel minder gaan eten. Toch zijn we dikker dan ooit. De oorzaak: geraffineerde koolhydraten.**

**K**laas Westerterp, hoogleraar humane energetica aan de universiteit van Maastricht, heeft internationaal voor opschudding gezorgd door aan te tonen dat de huidige epidemie van overgewicht niet kan worden toegeschreven aan gebrek aan beweging.

Westerterp en collega's stelden aan de hand van geavanceerde metingen bij 366 Maastrichtenaars vast dat we vandaag de dag net zoveel energie verbranden als twintig jaar geleden. Ze trekken daaruit de voor de hand liggende conclusie dat we meer zijn gaan eten. Eén probleem: alle statistieken geven aan dat we tegenwoordig juist minder eten. We zitten dus nu met drie betrouwbare waarnemingen die elkaar volledig tegenspreken: we zijn niet minder gaan bewegen, we zijn wel minder gaan eten en toch zijn we nog nooit zo dik geweest.

Volgens de Amerikaanse biochemicus Richard Feinman is

de paradox eenvoudig te verklaren. 'Overgewicht is een ziekte van een verstoorde vetopslag', legt hij uit. 'Dat is niet simpelweg een kwestie van calorieën erin, calorieën eruit. Vetopslag is bovenal een hormonaal gestuurd proces. Sommige hormonen sluizen alle energie naar de vetcellen en houden die daar, zelfs als er minder energie binnenkomt dan er wordt verbruikt. Je kunt dik zijn en toch verhongeren. De aanmaak van vetstimulerende hormonen is bij de meeste mensen sterker afhankelijk van *wat* ze eten dan van *hoeveel* ze eten. Hoe meer geraffineerde koolhydraten je eet en hoe frequenter je eet, hoe meer vetstimulerende hormonen je lichaam produceert en hoe meer energie er zal worden opgeslagen als vet. En daarmee is het raadsel opgelost, want we zijn de afgelopen decennia steeds meer energie uit geraffineerde koolhydraten gaan halen, vooral uit suiker.'