



Body@Work
Secretariaat
Van der Boechorstraat 7
1081 BT Amsterdam
Tel. 020-4448206
<http://www.bodyatwork.nl>

Over gewicht en lichamelijke activiteit: door Caroline Dekkers

Het aantal Nederlanders met overgewicht is in de afgelopen jaren sterk toegenomen, en dit aantal stijgt nog steeds. Recente cijfers laten zien dat ruim 45% van de Nederlandse bevolking overgewicht (Body Mass Index [BMI] ≥ 25 kg/m²) heeft en dat er bij 11% van de bevolking sprake is van ernstig overgewicht (BMI ≥ 30 kg/m²). Overgewicht is geassocieerd met diverse gezondheidsklachten zoals hoge bloeddruk, diabetes mellitus type II, een te hoog cholesterol gehalte, hart- en vaatziekten, en een aantal vormen van kanker. Voor mensen met ernstig overgewicht is het risico op deze gezondheidsklachten groter.

Overgewicht is het gevolg van een positieve energiebalans. Lichamelijke inactiviteit is één van de belangrijkste risicofactoren voor het ontstaan van een positieve energiebalans. In de afgelopen decennia zijn mensen lichamelijk steeds minder actief geworden, o.a. door automatisering. Dit heeft aanzienlijk bijgedragen aan de sterke toename van overgewicht. Daarom vormt het stimuleren van lichamelijke activiteit tegenwoordig een belangrijk onderdeel in programma's die gericht zijn op het terugdringen of voorkómen van overgewicht.

In 1996 is er door het US Centers for Disease Control and Prevention en The American College of Sports Medicine een aantal aanbevelingen gedaan ten aanzien van lichamelijke activiteit ter bevordering van de volksgezondheid. De belangrijkste aanbeveling voor lichamelijk inactieve volwassenen was om 30 minuten matig of zwaar inspannende lichamelijke activiteit te verrichten op tenminste 5 dagen, maar bij voorkeur alle dagen van de week. Deze aanbeveling is inmiddels algemeen geaccepteerd als dé richtlijn voor lichamelijke activiteit en het wordt verondersteld dat deze hoeveelheid aanbevolen lichamelijke activiteit voldoende is om de algemene gezondheid te bevorderen en ziekte te voorkómen. In Nederland is deze richtlijn

voor het stimuleren van lichamelijke activiteit vastgelegd in de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Meer dan de helft van de Nederlandse bevolking haalt deze norm echter niet. Aangezien te weinig lichaamsbeweging kan resulteren in overgewicht en de sterk stijgende prevalentie een groot gevaar vormt voor de volksgezondheid in de Westerse samenleving, is de vraag gerezen of de aanbevolen hoeveelheid lichamelijke activiteit ook voldoende is om niet zwaarder te worden en dus overgewicht te voorkómen. Hoewel overtuigend bewijs hiervoor nog ontbreekt, wordt op grond van nieuwe inzichten 45 tot 60 minuten matig intensieve lichamelijke activiteit aanbevolen om gewichtstoename te voorkomen. En voor personen die ooit ernstig overgewicht hebben gehad, wordt zelfs 60 tot 90 minuten matig intensieve lichamelijke activiteit aanbevolen om hernieuwde gewichtstoename te voorkomen.

Als meer dan 50% van de Nederlandse bevolking de NNGB niet haalt, dan voldoet een nog veel groter aantal Nederlanders niet aan deze aanbeveling voor lichamelijke activiteit ter voorkoming van gewichtstoename. De oplossing voor het 'overgewichtprobleem' lijkt dan ook nog ver weg.

We moeten niet vergeten dat naast lichamelijke inactiviteit, ook ongezonde voeding (te veel en te vet eten) een belangrijke risicofactor is voor het ontstaan van een positieve energiebalans. Om overgewicht te voorkómen en terug te dringen, zal dan ook aandacht moeten worden besteed aan zowel lichamelijke activiteit als voeding. In één van de Body@Work projecten, het ALIFE@Work project, wordt bij een groep werknemers met overgewicht gekeken naar de effectiviteit van een leefstijlinterventieprogramma, waarin zowel lichamelijke activiteit als gezonde voeding gestimuleerd worden. Op de volgende pagina kunt u meer lezen over de eerste resultaten van dit project.

In dit nummer

- 1 **Over gewicht en lichamelijke activiteit**
- 2 **Gewichtsverlies in het Alife@Work onderzoek**
- 3 **4th Annual Meeting of the ISBNPA 2005**
- 4 **ECSS 2005**
- 5 **Even voorstellen....**

Gewichtsverlies in het ALIFE@Work onderzoek

In januari 2004 gingen we van start met de uitvoering van het ALIFE@Work onderzoek, waarin de effectiviteit van een interventieprogramma gericht op het bevorderen van een gezonde leefstijl wordt bestudeerd. Dit onderzoek wordt bij in totaal zeven organisaties verspreid over heel Nederland -van Leeuwarden tot Eindhoven- uitgevoerd. In zes maanden tijd bezochten we deze organisaties om iedereen die zich had opgegeven te wegen. Direct na deze baselinemeting werd een werknemer gerandomiseerd naar één van de drie onderzoeksgroepen: een controlegroep die standaardinformatie over overgewicht, voeding en lichamelijke activiteit ontving (N=460); een groep die een leefstijlinterventie op schrift volgde, met telefonische begeleiding (N=462); en een groep die dezelfde leefstijlinterventie op internet volgde met e-mail begeleiding (N=464). De interventie duurde een half jaar. Dit betekende dat we na het afronden van de baselinemetingen meteen door konden met de eerste nameting op zes maanden; in maart van dit jaar hebben we deze meetronde afgerond. De gemiddelde opkomst voor de tweede meting lag op 64%. Wij denken dat vooral de deelnemers die niet zijn afgevallen of zijn aangekomen, wegbleven van de tweede meting. Er is echter geen verschil in respons tussen de drie onderzoeksgroepen.

Na zes maanden blijkt er een significant verschil in gewichtsverlies tussen de interventiegroepen en de controlegroep te zijn van 1,5 kg ($p=0.000$). De interventie was dus succesvol in het bereiken van gewichtsverlies na zes maanden. De telefoongroep is 0,5 kg meer afgevallen dan de internetgroep, maar dit was statistisch niet significant ($p=0.179$). Beide vormen van begeleiding, telefoon of internet, zijn dus ongeveer even effectief.



Voor de deelnemende organisaties hebben we geanalyseerd hoe hun medewerkers presteerden ten opzichte van de andere organisaties; we maakten daarbij geen onderscheid naar onderzoeksgroep. De medewerkers van het deelnemende politiekorps gaan onbetwist aan kop: ze zijn gemiddeld 3,1 kg afgevallen, terwijl de medewerkers van de andere organisaties gemiddeld 1,7 kg zijn kwijtgeraakt.

In totaal wisten de 886 deelnemers die we twee keer konden meten 2223 kg kwijt te raken. Als we dit getal corrigeren voor het aantal kilo's dat sommige deelnemers zijn aangekomen, dan is de groep als geheel 1729 kg lichter geworden. Eén werknemer uit de groep met telefonische begeleiding is in zijn eentje verantwoordelijk voor 31 kg van dit gewichtsverlies en is daarmee de kampioen afvaller in ons onderzoek. Daarentegen kwam een deelnemer uit dezelfde groep helaas zo'n 12 kg aan.

De vraag is of de positieve resultaten die we gemiddeld per groep zien, blijvend zijn. Vanaf maart 2006 wegen we de deelnemers voor de laatste keer, zodat we ook conclusies over een langere termijn kunnen trekken.

4th Annual Meeting of the International Society of Behavioral Nutrition and Physical Activity, Amsterdam 2005

Dit congres was voor ons om de hoek: in de Rode Hoed in Amsterdam. Het aantal inschrijvingen voor het congres overtrof alle verwachtingen, wat ook wel een beetje te merken was aan de wat krappe behuizing. Op de eerste twee dagen kon er nog een sessie worden gehouden bij de Fontys Hogeschool aan de overkant van de Keizersgracht, maar op zaterdag waren de zalen vaak te klein voor het aantal mensen dat er in wilde. Maar het mocht de pret niet echt drukken. Het weer zat mee, en de binnenstad van Amsterdam heeft dan een grote aantrekkingskracht, vooral voor buitenlanders. De rondvaarttocht door de grachten van Amsterdam werd ook zeer gewaardeerd. Wel werd er verbaasd gereageerd als je als Nederlander ook niet precies wist waar we allemaal langs kwamen. Het congres ging zoals de naam ook al aangeeft over voeding en beweging, en anders dan de voorgaande jaren, lag de nadruk dit keer niet op voeding maar vooral op bewegen. Onderzoekers van over de hele wereld waren gekomen, met een opvallend grote delegatie uit Australië. Ook waren er veel Body@Work onderzoekers aanwezig, waarvan een aardig aantal een mondelinge of poster presentatie mocht verzorgen. Al met al is er een goed visitekaartje afgegeven door Body@Work! Volgend jaar met zijn allen naar Boston?



Mireille van Poppel



European College of Sport Science (ECSS) 2005



Wij, jonge getalenteerde onderzoekers (Luuk Engbers en Sander Slootmaker), waren uitgenodigd om in Belgrado op het ECSS een praatje respectievelijk een posterpresentatie te houden. Het was alweer de tiende keer dat dit congres georganiseerd werd, met net als andere jaren een record aantal deelnemers (+/- 1500). Het congres werd gehouden in het enige congrescentrum (het Saba Center) in Belgrado. Vergeleken met de stad was dit complex vrij modern, maar ademde een jaren 70-80 sfeer uit. Het stond dan ook in de wijk 'nieuw' Belgrado, aan de overkant van de rivier 'de Saba'.

Dit sportcongres had als onderwerpen; sportfysiologie, voeding en sport, lichamelijke activiteit en beweging, coaching en prestatie en sportpsychologie met andere woorden, alle aspecten van de sport en beweging werden belicht. Het kan kort samengevat worden door: wat gebeurt er met je lichaam als je beweegt/sport en niet zozeer hoe krijg je mensen aan het bewegen/sporten. Wat voor ons als 'life-style' onderzoekers natuurlijk een nieuw maar interessant gebied was. De grote verscheidenheid aan praatjes was bij uitstek geschikt om andere gebieden van onderzoek te ervaren en je wetenschappelijke blik mee te verbreden. Onder de aanwezigen waren voor ons bekende namen als; Haskell (dosis-respons van activiteit en gezondheid), Van Mechelen (weerstand- en aërobe training), Twisk (aërobe prestatie bij kinderen en de relatie met leeftijd), Blair (ontwikkeling van aanbevelingen voor lichamelijke activiteit) en natuurlijk vele anderen. Het congres was zeer goed georganiseerd, met voornamelijk Europese sprekers. Dit was misschien logisch, omdat het congres de tegenhanger moet zijn van de ACSM (American College of Sports Medicine). Onze eigen activiteiten op dit congres gingen goed, op een paar kleine puntjes na. De USB-stick van Luuk (presentatie: vergelijkbaarheid van objectief en subjectief gemeten trapgebruik) werd niet direct door de Servische techniek herkend, maar dit kon gelukkig opgelost worden. Sander kon op 'graveyard' zaterdag (slotdag) in een veel te kleine ruimte en strak in het pak zijn poster (relatieve validiteit van de PAM bewegingsmeter versus de CSA) verdedigen.

Tot slot voor de geïnteresseerden, de stad Belgrado was een grauwe maar gezellige stad waar de taxi chauffeurs je graag tegen een zeer kleine vergoeding rondrijden. Je kunt er lekker en goedkoop eten, en van het nachtleven genieten aan de rivier. Veel oudheid is er door de verscheidene oorlogen niet (meer). De abstracts zijn te vinden op http://www.ecss2005.com/scientific_programme.html. Volgend jaar wordt dit congres van 5 t/m 8 juli in Lausanne (Zwitserland) georganiseerd (www.ECSS2006.com).

Luuk Engbers en Sander Slootmaker

Even voorstellen: Karin Proper



Zoals alle nieuwkomers werd ook ik gevraagd een stukje te schrijven voor BodyT@Ik waarin ik me voorstel en wat vertel over het project waar ik de komende tijd zoet mee zal zijn. Voorstellen hoeft eigenlijk niet echt, want zo'n nieuwkomer ben ik ook weer niet. In de jaren 2000-2003 zat ik namelijk al 2 dagen op de 5e en later 0e verdieping te werken aan m'n promotie-onderzoek. Dat onderzoek, dat gericht was op de effectiviteit van bedrijfsbewegingsprogramma's en individuele counseling in het bijzonder, was een samenwerking tussen TNO en het EMGO Instituut. In die periode werd Body@Work opgericht en dus heb ik toen al een aantal Body@Workers leren kennen. Omdat ik na afloop (en voorafgaand) aan m'n promotie-onderzoek in dienst was van TNO, bleef ik toch wel een beetje op de hoogte van het reilen en zeilen van de projecten en mensen. Met een aantal heb ik buiten het werk contact gehouden en ga ik nog steeds mee drinken, eten of klimmen. Dus helemaal weggeweest ben ik niet. Sinds 1 augustus 2005 ben ik overstapt naar het EMGO Instituut en kan ik me ook (ten dele) Body@Worker noemen. En wat doe ik dan zoal?

Het eerste concrete project waar ik direct mee kon starten betreft een pilot study in opdracht van de Stichting Arbouw. Voor deze pilot zal een cardiovasculair sceeningsinstrument ontwikkeld worden, een kwalitatieve inventarisatie naar de uitvoerbaarheid van leefstijlinterventies in de bouw plaatsvinden, en last, but not least, zal er een voorstel geschreven worden voor een project naar de (kosten-)effectiviteit van een leefstijlinterventie bij werknemers in de bouw met een verhoogd cardiovasculair risico.



En dat laatste gaat om een 4-jaar durend onderzoek waar een toekomstige Body@Worker op kan promoveren (als hij/zij flink z'n best doet uiteraard). Een hartstikke leuke start dus dat goed aansluit bij mijn kennis en interesse!

Verder ben ik zoals velen in de maand september hard bezig met het schrijven onderzoeksvoorstellen, voor ZonMw en STECR. Kortom: vanaf de eerste dag dat ik op het EMGO Instituut zit, heb ik me nog geen minuut verveeld en heb ik het erg naar m'n zin. Laten we hopen dat het werk waar we nu mee bezig zijn z'n vruchten afwerpt en Body@Work nog lang en gelukkig voort zal leven. Aan de slag dus!

Mocht je meer over het Arbouw project willen weten, of wil je mij (nog) beter leren kennen, loop dan naar kamer C-573 en je zult me vast een keer aantreffen.