

**Het is volop in het nieuws: veel mensen die ernstig ziek worden door het coronavirus, hebben overgewicht. Hoe kan dat? De boosdoener is het buikvet, een vorm van vet dat de stofwisseling en de weerstand kan ontregelen.**

Vet is de meest belangrijke reservevoorraad van ons lichaam. Wij mensen slaan gemakkelijk vet op. In de oertijd was dat handig, want dan waren er periodes dat er niets te eten was. Maar... die periodes zijn er eigenlijk nooit meer. Het gevolg is dat steeds meer mensen te veel 'reservevoorraad' in hun lichaam hebben, en dat de voorraad groter en groter wordt. Als dat vet op de heupen en billen zit, is dat niet eens zo schadelijk. Maar zodra vet zich rond de middel en in de buikholte gaat nestelen, ontstaat er gevaar voor de gezondheid.

## Ontsteking zonder koorts

Je kunt vet zien als een orgaan. Vetmassa staat in contact met andere organen en je hersenen en je vetweefsel heeft direct effect op de stofwisseling. Het vet in je lichaam (waar het ook zit) maakt meer dan 600 hormonen aan! Het meest bekend voorbeeld is wel leptine, een hormoon dat de eetlust remt. Tussen de vetcellen zitten ook witte bloedlichaampjes. Normaal gesproken helpen die je beschermen tegen virussen en schadelijke bacteriën. Maar als witte bloedcellen zich in het vetweefsel gaan ophopen, zijn ze minder gunstig. Ze maken dan stoffen aan die zorgen voor kleine ontstekingsreacties in je lichaam. Dit gebeurt vooral in het buikvet. Denk niet aan een ontsteking waarbij je koorts krijgt, of een nare wond. Dit zijn ontstekingsreacties waar je niets van voelt. Deze zogenoemde 'laaggradige' ontstekingsreacties hebben wel een ongunstig effect op je gezondheid. Ze brengen het immuunsysteem uit balans. Als er dan een besmetting met een virus plaatsvindt, zal het immuunsysteem minder adequaat reageren. Dat betekent dat een virus zich sneller kan vermeerderen bij iemand met obesitas dan bij iemand met een gezond gewicht. Als je zwaarder wordt, worden de vetcellen steeds groter. Hierdoor kan de doorbloeding van het vetweefsel in gevaar komen. In het midden van je vetweefsel ontstaan dan plekken die afsterven, waardoor ook weer ontstekingsreacties ontstaan.

## Hart, lever en spieren

Buikvet is nog eens extra ongezond. omdat de vetcellen in je buik 'klem' zitten tussen de organen. Ze hebben daardoor minder kans om uit te groeien tot grote cellen. Ze zitten al snel vol. Dat lijkt gunstig, maar als je lichaam nog meer vet wil gaan opslaan, past dit er niet meer bij en gaat het naar andere plekken in je lichaam. Bijvoorbeeld naar je spieren, je lever en het hart. Dat is slecht nieuws. In je hart kan het extra vet ervoor zorgen dat je hart minder goed kan pompen. In je lever en spieren zal het bijvoorbeeld ook de suikerstofwisseling ontregelen. Je wordt minder gevoelig voor de werking van insuline en op den duur kan daardoor diabetes type 2 ontstaan. Al met al is vet in en rond je buik een risicofactor voor je gezondheid.

## Centimeter

Je kunt zelf meten hoeveel buikvet je hebt door je middelomvang te meten. Ga staan, pak een centimeter en leg die rondom je buik, ter hoogte van je navel. Je zit goed als je minder meet dan 88 centimeter (voor vrouwen) of 102 centimeter (mannen). Of je kijkt in de spiegel. Bij een peermodel zit het vet vooral rondom de heupen en billen. Heb je een appelmodel, dan heb je redelijke dunne bovenbenen en billen, maar heb je

een buik en is je taille 'verdwenen'. Het appelmodel is minder gunstig voor je gezondheid. Overigens zegt de spiegel niet alles: het komt voor dat slanke mensen tóch teveel vet hebben rondom hun organen in hun buikholte. Hier kom je alleen maar achter door een MRI-scan of CT-scan. Vaak komt dat dan door een combinatie van erfelijke aanleg en een ongezonde leefstijl.

## **Wat te doen?**

Heb je buikvet en maak je je zorgen om je gezondheid? Kom dan in actie, maar wel op de goede manier. Een crashdieet is nooit een goed idee, omdat het je stofwisseling vertraagt en omdat het stress oplevert voor je lichaam. Die stress verlaagt je weerstand weer en in deze tijden wil je die juist goed op peil houden. Ga dus op een gezonde manier een beetje minder eten, zodat je in een rustig tempo afvalt. Bespaar vooral op de ongezonde extraatjes, zoals snoep, koek, snacks en alcohol. Behoud tegelijkertijd het goede: gezond eten zorgt ervoor dat je weerstand op peil blijft. Vraag persoonlijk advies aan een diëtist als je al vaak hebt geprobeerd om af te vallen.

## **Buikspieroefeningen helpen niet**

Je krijgt je buik niet weg door op een matje te gaan liggen en buikspieroefeningen te gaan doen. Je kunt namelijk niet lokaal vet verbranden. Het is veel beter om je grote spiergroepen aan het werk te zetten: benen, rug en romp en om de hele dag door actief te zijn. Dan verbrand je meer energie en wordt je buikvet sneller afgebroken.

## **Wil je meer weten over 'vet'?**

Luister dan naar deze aflevering van onze podcast Gezond Gesprek, met de artsen Liesbeth van Rossum en Mariëtte Boon. Zij schreven de bestseller 'Vet Belangrijk'.

<https://shows.acast.com/gezond-verstand/episodes/vet-belangrijk>