



*Wetenschap
in de Wijk met
Anton Scheurink*

WIDW #1

WidW #1: dinsdag 16 september, Prof. Dr. Anton Scheurink (RUG) over: Overgewicht;

Door Jaika Koot (<https://www.facebook.com/jaika.koot>)

'Zes op de tien Nederlanders zijn veel te dik.' Het is zo ongeveer de openingszin van professor Dr. Anton Scheurink. Op dinsdag 15 september was de aftrap van "Wetenschap in de Wijk": wetenschap voor iedereen in de Meevaart. Terwijl de theaterzaal vol zit met geïnteresseerden van alle leeftijden wordt er op een laagdrempelige manier gepraat over de hersenen, het gewicht en overgewicht. Het zijn de hoofdthema's van deze avond die op komische en duidelijke manier worden toegelicht.

We weten het eigenlijk allemaal wel: overgewicht is ongezond. Naast een zeer vergrote kans op het krijgen van suikerziekte en bijvoorbeeld hart en vaatziekten, hebben ook onze knieën het zwaar te verduren. Klinkt niet goed, maar toch zijn er veel te veel mensen die kampen met dit probleem. Hoe dit kan? 'Door de evolutionaire druk', vertelt professor Dr. Anton Scheurink ons. Ons lichaam is jaren lang getraind op veel eten in tijden van welzijn om in periodes van schaarste te kunnen "teren" op het opgeslagen lichaamsvet. Overeten en inactiviteit waren destijds functioneel en werkte belonend. En eerlijk is eerlijk: beloningen werken fijn.

Maar hoe kunnen de hersenen het signaal krijgen dat het lichaam voldoende vet heeft opgeslagen? Er zijn vele onderzoeken aan gewijd. Zo werd bijvoorbeeld "leptine" toegediend, een stofje dat het mogelijk maakt om de hersenen op de hoogte te stellen van de hoeveelheid vetweefsel. Wat bleek: hoe zwaarder de persoon, hoe ongevoeliger hij of zij werd voor deze stof. Of neem het stofje "cholecystokinin". Het wordt vrijgemaakt bij voedselopname in de maag en geeft een gevoel van verzadiging. Het is samen met voedselinname getest op ratten, maar werkte alleen op de korte termijn. De ratten aten minder aan hoeveelheid per keer, maar namen daarentegen wel meerdere maaltijden per dag. Lastig, want hoe val je dan af?

'Voorkom hedonisch eten (genots-eten), val niet meer dan tien procent van je lichaamsgewicht af en zorg voor een actieve leefstijl', drukt professor Dr. Anton Scheurink ons op het hart. Dertig minuten per dag, minimaal vijf dagen per week matig intensief bewegen. En voor de lezers onder ons die een stappenteller hebben: minimaal tienduizend stappen per dag.

Een ding is zeker: we zijn na deze avond weer een heleboel wetenschappelijke informatie rijker en hebben genoeg stof tot nadenken over hoe (on)gezond wij eigenlijk leven. De zak chips een keer laten staan en een rondje extra in de sportschool dan maar?

Lees de samenvatting van dit college (<http://buurtlab.amsterdam/widw2-samenvatting/>) of meer over Prof. Dr. Anton Scheurink en zijn werk.

(<https://www.rug.nl/about-us/news-and-events/people-perspectives/scientists-in-focus/ascheurink>)

(<https://www.facebook.com/demeevaart/>)



de meevaart

**Balistraat 48A
1094JN Amsterdam
Tel: 020-331 9131**

**KVK nummer: 53233786
RSIN: 850803391**