**wat zijn de oorzaken van overgewicht ?**

Kort gezegd worden mensen te dik als ze meer eten dan het lichaam nodig heeft, het overschot wordt in de vorm van vet opgeslagen.

Sommige mensen eten niet alleen als ze trek hebben, maar ook als ze zich verdrietig of alleen voelen. Anderen kunnen de drang niet weerstaan. Als ze eten zien, ruiken, of er zelfs alleen maar aan denken, loopt het water ze in de mond en eten ze alles wat er in de buurt is.

Andere factoren die de kans op overgewicht vergroten zijn:

erfelijkheid

medicijngebruik

ziekte of een handicap

te weinig lichaamsbeweging

een ingrijpende gebeurtenis

stoppen met roken

(gevolgen van) zwangerschap

**wanneer is er sprake van overgewicht?**Er zijn twee methoden om vast te stellen of er sprake is van overgewicht:

1. het meten van de Body Mass Index (BMI)

2. het meten van de buikomtrek

Een toename van het gewicht bij het naderen van de middelbare leeftijd is normaal. Slechts enkele kilo’s méér is natuurlijk nog geen obesitas. Obesitas komt het meest voor bij mensen van middelbare leeftijd, maar in principe kunnen mensen er op alle leeftijden last van krijgen.

**Welke rol speelt de maatschappij op overgewicht?**

In onze samenleving gaan we zittend door het leven. Alles gaat automatisch en de zware arbeid is ons gemakkelijk gemaakt. We gaan vaker met de auto naar ons werk, brengen met diezelfde auto even snel de kinderen naar school en slijten ieder jaar weer meer uren achter de televisie en computer. Terwijl onze energiebehoefte drastisch is afgenomen, zijn we niet minder gaan eten.

In de documentaire 'Super size me' formuleert de journalist Morgan Spurlock een aanklacht tegen de wijze waarop bedrijven als McDonald’s consumenten keer op keer verleiden tot het verorberen van nog dikkere hamburgers, vergezeld van een nog grotere beker cola. Daar komt bij dat de voedingsindustrie wereldwijd honderden miljarden uitgeeft aan voedingsreclame, waarvan het grootste deel gericht is op de verkoop van tussendoortjes, snoepgoed, snacks en frisdranken.

**wat zijn de risico’s van overgewicht?**

Als je overgewicht hebt, loop je verhoogde kans op het ontwikkelen van de volgende aandoeningen:

Hart- en vaatziekten

Gewrichtsklachten (artrose).

Diabetes.

Verhoogd cholesterol.

Hoge bloeddruk.

Bepaalde soorten kanker, zoals borstkanker, nierkanker, baarmoederkanker, dikke darmkanker en slokdarmkanker.

Verder kan overgewicht ook tot psychische klachten leiden, vooral bij kinderen. Kinderen met overgewicht worden vaak gepest door hun leeftijdgenootjes, waardoor hun zelfvertrouwen geschaad wordt. Ze kunnen onzeker en in sommige gevallen zelfs depressief worden. volwassenen kunnen ook te maken krijgen met een depressief zelfbeeld.

**Zijn er verschillen tussen Nederland en andere landen?**

Overgewicht is niet alleen een probleem in Nederland, maar ook in andere landen. Hoewel in Nederland zes op de tien mannen en bijna de helft van de vrouwen overgewicht hebben, komt overgewicht vaker voor in andere EU-landen

Overgewicht komt, volgens onderzoeken, in Nederland vaker voor bij mannen dan bij vrouwen, bij vrouwen echter komt weer vaker ernstig overgewicht voor. Er wordt gesproken van ernstig overgewicht bij een BMI van 30 of hoger. Ook bij kinderen is overgewicht een niet te onderschatten probleem. Uit onderzoek blijkt dat kinderen met overgewicht meer kans hebben op latere leeftijd ook te zwaar te worden.

**(Hoe) kun je overgewicht behelpen?**

Als je niet veel te zwaar bent, is het vaak mogelijk om zelf af te vallen. Je moet gezond gaan leven. Dit betekent: regelmatig bewegen, niet roken en gezond en niet te veel eten. Het is belangrijk dat je dit gezonde patroon blijft volhouden.

**Basic Trial**

De basic trial houdt in dat er een maagband om het bovenste gedeelte van de maag wordt geplaatst. Dit bandje wordt opgeblazen met water, dit water wordt via een spuit in gebracht door de onderhuidse injectiepoort.

Je kan dan ( na dat de band is opgeblazen) nog maar de inhoud van plastic bekertje eten.

Je hebt eerst 2 opnamedagen in het ziekenhuis Maastricht.

Na de 2 opnamedagen krijg je 2/3 weken daarna de uitslagen van beide dagen. Het hele onderzoek bestaat uit een loting dus na de uitslagen krijg je te horen of je in de loting bent gevallen of niet.

Val je in de loting dan krijg je binnen 6 weken de (kijk)operatie.

Val je NIET in de loting? Dan heb je pech en moet je het zelf doen. Je krijgt geen begeleiding maar als je vragen hebt mag je de onderzoekers altijd bellen.

Britt heeft zelf ook meegedaan met dit onderzoek en is niet in de loting gevallen....

Ze is nu zelf flink bezig met haar gewicht en merkt dat het zeer lastig is...

**Conclusie**

Een oorzaak van overgewicht is meestal het voedingspatroon.

Wanneer je voedingspatroon ongezond is wordt je dikker en krijg je naarmate toch last van je gewicht.

Overgewicht gaat niet alleen gepaard met lichamelijke klachten, maar ook met psychische klachten.

Als je niet veel te zwaar bent, is het vaak mogelijk om zelf af te vallen door gezond te bewegen en te eten. Als je te zwaar bent kun je een maagbandje laten plaatsen.