

Minder zitvlees

Uit onderzoek is gebleken dat tv-kijken en andere vormen van beeldschermconsumptie obesitas bij kinderen kunnen bevorderen. De verklaring hiervoor wordt gezocht in afname van energieverbruik door minder beweging en in het effect van tv-kijken op eetgewoontes. Interventies bij grotere kinderen hebben inmiddels aangetoond dat reductie van de tijd achter het scherm een gunstig effect heeft op het gewicht van deze kinderen.

Amerikaanse onderzoekers wilden weten of minder tv-kijken en computeren ook een gewichtsdaling zouden geven bij kinderen in de leeftijd van vier tot zeven jaar.¹ Zeventig kinderen deden twee jaar lang mee aan een RCT. Deze kinderen hadden overgewicht (BMI gemiddeld 19,2) en brachten zo'n 25 uur per week door achter tv en computer. Hun ouders kregen allemaal tips om het aantal uren tv-kijken van de kinderen te reduceren. In de interventiegroep werd het aantal uren tv-kijken en computeren structureel teruggebracht naar de helft van het oorspronkelijke aantal uren. Hiervoor gebruikte men een geautomatiseerde 'tv-begrenzer', die per gezinslid het aantal uren kijktijd bijhield en tv en computer uitschakelde, als de ingestelde limiet werd overschreden.

Na twee jaar bleek in de interventiegroep de BMI licht te zijn gedaald. De kinderen uit deze groep, die bijna twee uur per dag minder tv-keken dan voorheen, waren niet meer gaan bewegen, maar wel minder gaan eten: 150 kcal per dag minder dan de controlegroep. De onderzoekers denken dat de relatie tussen veel tv-kijken en veel eten kan worden verklaard door de eetlust stimulerende werking van televisiereclames en doordat mensen tijdens tv-kijken gedachteloos blijven dooreten. De auteurs zijn enthousiast over het effect van hun vrij simpele technologische interventie met een tv-begrenzer, die ongeveer \$ 100 kost en geen groot beroep doet op pedagogische vaardigheden van ouders. Hebben we in Nederland ook behoefte aan dergelijke technologie? Parallel aan het probleem van overgewicht begint het Nederlandse kijkgedrag steeds meer op

Foto: Getty Images



het Amerikaanse te lijken. Nederlandse kinderen kijken al zo'n twee uur per dag tv. Recent onderzoek bij ouders van jonge kinderen toonde verontrustende ontwikkelingen met betrekking tot tv-gedrag.² Zo staat bij eenderde van de gezinnen met jonge kinderen de tv aan tijdens het eten en heeft één op de zes vierjarigen een tv op de eigen kamer. En dit laatste verschijnsel is bij kinderen een belangrij-

ke veroorzaker van veel tv-kijken. (MH)

- 1 Epstein LH, et al. A randomized trial of the effects of reducing television viewing and computer use on Body Mass Index in young children. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2008;162:239-45.
- 2 Boere-Boonekamp MM, et al. Overgewicht en obesitas bij jonge kinderen (0-4 jaar): gedrag en opvattingen van ouders. *Ned Tijdschr Geneesk* 2008;152:324-30.

Afvalpil werkt niet

Soms is de naam van een onderzoek zo mooi dat je er niet over kunt zwijgen. De Stradivarius-trial (the strategy to reduce atherosclerosis development involving administration of rimonabant – the intravascular ultrasound study) onderzocht of rimonabant, een van de drie in Nederland beschikbare afslankpillen, effect had op de toename van atherosclerose bij mensen met overgewicht en coronaire hartziekte. Er zijn immers aanwijzingen dat het middel door een positieve invloed op het gewicht en een gunstig effect op het HDL-gehalte, invloed zou kunnen hebben op de mate van atherosclerose. Rimonabant is een cannabinoïde receptor type 1 (CB1) remmer. Primair werkt deze op de voedselinname door centrale beïnvloeding van het hongercentrum. Het Stradivariusonderzoek is een indrukwekkend multi-centre onderzoek geworden, waar 112 verschillende centra uit de VS, Australië en Europa aan deelnamen. Men randomiseerde 889 patiënten over de 2 armen (placebo versus rimonabant), en mat na ongeveer anderhalf jaar echogra-

fisch het totale volume van de atherosclerotische plaques, het primaire eindpunt. Er bleek geen significant verschil tussen het middel en placebo. De afvalpil werkt dus niet op het volume van de plaques. Wel vielen de mensen in de interventiegroep significant vaker wat af, gemiddeld 4 kilo in vergelijking met 0,5 kg in de placebogroep. Ook was er een gunstig effect op het HDL-gehalte. Anderzijds kwamen in de rimonabantgroep significant vaker psychiatrische verschijnselen voor (43% versus 28%). Rechtvaardigt dit soort bevindingen het gebruik van dit middel in de dagelijkse praktijk? Voorlopig niet lijkt me, de effecten zijn uitermate gering en hard bewijs dat het middel daadwerkelijk gezondheidswinst oplevert, is er geenszins met dit onderzoek. Van het front van de afslankpillen niets nieuws dus. (HS)

Steven E, et al; for the STRADIVARIUS investigators. Effect of rimonabant on progression of atherosclerosis in patients with abdominal obesity and coronary artery disease: The STRADIVARIUS randomized Controlled Trial. *JAMA* 2008;299:1547-60.