

## Schransen oorzaak van overgewicht

Het vorig jaar door Inez de Beaufort gelanceerde idee dat de teloorgang van de kunst van het genieten een oorzaak zou kunnen zijn van overgewicht kreeg onlangs empirische bevestiging uit Japan. Enkele onderzoekers vroegen ruim 1000 mannen en ruim 2000 vrouwen of zij gewend waren zich tot de nok toe vol te eten en lieten hen zelf hun eetnelheid aangeven op een vijfpuntsschaal. Daarnaast bepaalden zij van alle deelnemers de body mass index.

In de groep mannen die aangeeft noch snel, noch extreem veel te eten, blijkt het percentage met overgewicht 24%. In de groepen mannen die aangeven of alleen veel, of alleen snel te eten, bedraagt het percentage dikkerds ruim 30% en in de groep mannen die aangeeft in het bezit te zijn van beide gewoontes zelfs bijna 50%. Bij de vrouwen zien de onderzoekers vergelijkbare toenames van de kans op overgewicht. Deze cijfers blijken niet noemenswaardig te veranderen als wordt

gecorrigeerd voor totale energie-inname, inname van vezels, gebruik van alcohol, roken en mate van lichamelijke activiteit. De onderzoekers concluderen dat vooral de combinatie van snel en veel eten is geassocieerd met een grotere kans op overgewicht, wat verklaard kan worden door het effect van beide factoren afzonderlijk.

Uiteraard houden de onderzoekers, zoals het echte wetenschappers betaamt, omtrent de causale betekenis van hun vondst nog een slag om de arm. Voor de praktijk lijkt het verstandig mensen die neigen tot overgewicht alvast het bezoek te ontraden aan restaurants met buffetten waar men onbepert mag opscheppen. En ook het nuttigen van Hollandse stampotten mag zo onderhand weleens aan een kritisch onderzoek worden onderworpen, want is het niet zo dat iedere hap daarvan bijkans hetzelfde smaakt? (TW)



Foto: Shutterstock/oznuroz

De Beaufort, I. *De ethiek van XXLARGE: lof der matigheid*. Huisarts Wet 2008;51:2.

Maruyama K, et al. *The joint impact on being overweight of self reported behaviours of eating quickly and eating full: cross sectional survey*. BMJ 2008;337:a2002.

## RSI-klachten niet gerelateerd aan duur computergebruik

In tegenstelling tot wat vaak wordt verondersteld, blijken kantoormedewerkers die veel en lang achter de computer zitten geen verhoogd risico op arm-pols-hand- en nek-schouderklachten te hebben. Deze verrassende uitkomst volgt uit het promotieonderzoek van Stefan Ijmker aan het EMGO-instituut van de VU. In een prospectief cohortonderzoek onderzocht hij gedurende 2 jaar 1951 kantoormedewerkers. Door middel van een softwareprogramma werden objectieve metingen gedaan naar de duur van het computergebruik op het werk. Met behulp van vragenlijsten keek men naar zelfgerapporteerde

subjectieve blootstellingsdata aan het begin en einde van het onderzoek. De mensen die het aantal uren achter de computer hoger inschatten dan daadwerkelijk gemeten, blijken ook een hoger risico te lopen op rsi-klachten. Men vond een verhoogd risico op arm-pols-handklachten indien er sprake was van weinig afwisseling in werktaken, lage waardering van het werk, gelijktijdig computer- en telefoongebruik, overmatige toewijding aan het werk en doorwerken tijdens de lunchpauzes, BMI>24 kg/m<sup>2</sup>, vrouwelijk geslacht, hogere leeftijd (49 plus).

De echte oorzaak ligt dus vaak op een ander vlak en niet in de duur van het computergebruik. Hoe meer van bovengenoemde factoren aanwezig zijn, hoe groter de kans op klachten. De voornaamste voorspellers van RSI-klachten blijven echter vooral eerdere klachten op het gebied van arm-pols-hand- en nek-schouder. (WS)

Ijmker S. *Risk factors for arm-wrist-hand and neck-shoulder symptoms among office workers. A longitudinal perspective [proefschrift]*. Amsterdam: Vrije Universiteit, 2008.