

Dieetmythes en afvalkul

Huisartsen vertellen, als ik zo vrij mag zijn, nog steeds baarlijke onzin over afvallen en overgewicht. Dat valt wel veilig te concluderen na een artikel vorig jaar in de *New England Journal of Medicine*: 'Myths, presumptions and facts about obesity'.¹ Het is immers niet erg aannemelijk dat Nederlandse huisartsen alle hierin gesignaleerde mythes en veronderstellingen niet koesteren. 'Onjuiste en wetenschappelijk onbewezen overtuigingen rond overgewicht zijn alomtegenwoordig in zowel de wetenschappelijke literatuur als de populaire pers.' Laten we ze maar eens doornemen.

Twee waarschuwingen vooraf. De auteurs maken niet duidelijk hoe ze precies aan hun 'algemeen gehuldigde' misvattingen komen, en de lijst met belangenverstrengelingen van de auteurs, met name in de voedingsindustrie (Kraft, Coca-Cola) zou deze column al voor de helft kunnen vullen. Aan de andere kant, het onderzoek zelf werd gefinancierd door de National Institutes of Health, en de auteurs hielden zich goed staande in de discussie die op publicatie van hun artikel in het tijdschrift volgde.

Onder 'mythes' verstaan de auteurs opvattingen die worden gehuldigd terwijl ze wetenschappelijk weerlegd zijn. Ze noemen er zeven (altijd een mooi getal voor mythes).

- Veel mensen denken nog steeds dat kleine maar permanente veranderingen in de energiebalans leiden tot grote gewichtsveranderingen op de lange termijn. De klassieke regel dat 100 kcal per dag zich vertaalt in 4 kilo in een jaar is echter allang achterhaald – het scheelt in goed uitgevoerde onderzoeken amper 1 kilo.
- Wie wil afvallen, moet realistisch blijven. Maar mensen die ambitieuze doelen stellen, vallen in onderzoeken niet minder goed af en houden het niet slechter vol dan mensen die het kalmer aan doen.
- Drastisch afvallen is slecht. Als het

scheelt, is het in het voordeel van mensen die in het begin van het dieet zeer sterk lijnen.

- Je moet er klaar voor zijn. Mensen die zich melden om af te vallen, zijn er *ipso facto* klaar voor.
- Gymnastiek helpt overgewicht bij kinderen voorkomen. Volgens drie onderzoeken die daarnaar zijn gedaan, is dat onwaarschijnlijk: zoveel gymnastiek past niet in het rooster.
- En seks. Een realistische schatting van de energiekosten voor een zes minuten durende gemeenschap is, zo rekenen de auteurs voor, 21 kcal. Aangezien we in rust in die tijd zo'n 14 kcal verbranden, scheelt het netto 7 kcal.

De 'veronderstellingen' zijn wetenschappelijk onbewezen maar algemeen gehoorde opvattingen over eten en afvallen.

- Goed ontbijten!
- Jong geleerd is oud gedaan. Wie jong dik is, is ook vaak oud dik, maar dat zou net zo goed een kwestie van erfelijkheid kunnen zijn als van aangeleerd gedrag.
- Fruit en groente helpen. Fruit en groente zijn gezond, maar als er verder niets verandert, verandert de queteletindex ook niet.
- Niet jojoën! Het verband tussen snelle gewichtsschommelingen en sterfte dat wel is vastgesteld in observationele onderzoeken, is volgens de auteurs een gevolg van confounding. Uit dierproeven komt het verband niet naar voren.
- Geen tussendoortjes! Ook dit blijkt niet uit onderzoek, noch uit observationele onderzoeken, noch uit een heuse RCT (maar die duurde slechts twee weken, dat wel).
- De leefomgeving is belangrijk. Mooie parken en brede stoepen in de wijk zijn prettig, maar ook hier geldt dat nooit goed is aangetoond dat daardoor het risico op overgewicht onder wijkbewoners afneemt.

Het zijn altijd interessante oefeningen in bescheidenheid, dit soort opsommingen van wat wij weten en niet

weten, wat we aan flauwekul en achterhaalde onzin verkopen. Maar het zou ook een mooi onderdeel van nascholing kunnen zijn: dan worden niet alleen leuke nieuwe inzichten en opvattingen doorgenomen, maar ook oude onzin en misvattingen. Als iedereen een lijstje meeneemt met de simpele 'klopt-dat-wel?'-vragen die de afgelopen tijd in de dagelijkse praktijk zijn opgekomen, zou dat niet alleen een buitengewoon leerzame en hilarische dag worden, het zou ook de wetenschap een stuk verder helpen. Suffe vragen zijn het zaad waaruit wetenschap groeit. ■

Hans van Maanen

LITERATUUR

- 1 Casazza KL, Fontaine KR, Astrup A, Birch LL, Brown AW, Bohan Brown MM, et al. Myths, presumptions, and facts about obesity. *N Engl J Med* 2013;368:446-54.

Hans van Maanen is wetenschapsjournalist.

