



ACTIVE

Sporten tegen 'Fat-kids'

Het overgewicht onder kinderen neemt snel toe. Kinderen bewegen steeds minder. In het onderwijs is er nog nauwelijks aandacht voor beweging en met sportverenigingen loopt het ook niet florissant. „Ouders kunnen een veel grotere rol spelen bij het in beweging brengen van hun kinderen”, zegt dr. Tim Takken. „Als er niet snel iets gebeurt, lopen kinderen op steeds jongere leeftijd veel meer risico's.”

Het overgewicht onder kinderen neemt snel toe. Kinderen bewegen steeds minder. In het onderwijs is er nog nauwelijks aandacht voor beweging en met sportverenigingen loopt het ook niet florissant. „Ouders kunnen een veel grotere rol spelen bij het in beweging brengen van hun kinderen”, zegt dr. Tim Takken. „Als er niet snel iets gebeurt, lopen kinderen op steeds jongere leeftijd veel meer risico's.”

Het is nog niet zo erg als in Amerika, waar vijftien procent van de kinderen tussen de vijf en negentien jaar overgewicht heeft, maar het scheelt niet veel. Eén op de acht kinderen (twaalfenhalf procent) in Nederland heeft overgewicht. Dat is een verdubbeling ten opzichte van 1980. Het kan nog erger. In landen als Spanje, Italië of Griekenland is bijna een op de drie kinderen te zwaar. Overgewicht leidt niet alleen tot vervelende pesterijen, het kan ook al op jonge leeftijd leiden tot klachten aan de voeten, knieën, benen en rug. Het kan ook tot type 2 diabetes leiden. Daar is nog weinig onderzoek naar gedaan, maar het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu maakt een voorzichtige schatting dat drie procent van de kinderen en jongeren aan deze vorm van diabetes lijdt die vaak geassocieerd wordt met overgewicht en een gebrek aan bewegen.

„Kinderen worden nauwelijks nog gestimuleerd om te bewegen. Binnen het onderwijs is er nauwelijks ruimte meer voor. Ook ouders geven kinderen te weinig stimulans om meer te bewegen”, zegt dr. Tim Takken. Hij is inspanningsfysioloog en deed zijn promotieonderzoek naar de effecten van een bewegingsprogramma bij kinderen met jeugdreuma. Er zijn in Nederland zo'n 3000 kinderen met jeugd-

reuma. Hij is nu als onderzoeker verbonden aan het Wilhelmina-kinderziekenhuis (UMC Utrecht) en de opleiding Fysiotherapiewetenschap van de Universiteit Utrecht. „Als je meer bewegen structureel aanbiedt, is de kans groot dat kinderen ook blijven bewegen. Bij mijn onderzoek naar de effecten van meer bewegen bij jeugdreuma volgden die kinderen zesentwintig weken lang aquatrainingen. Net als andere kinderen moesten ze schipperen met hun tijd. School ging gewoon door en hun sociale leven natuurlijk ook. Voor kinderen met jeugdreuma is bewegen bovendien een stuk lastiger. Toch hielden ze het allemaal vol en veel van hen sporten nog steeds. Het heeft een vaste plaats in hun leven gekregen. Als die kinderen dat kunnen, dan moeten kinderen zonder een ziekte het zeker kunnen.”

Ouders spelen een belangrijke rol bij het in beweging brengen van hun kinderen, stelt Takken. „Het is nog te vaak; nu hebben we even tijd voor een wandeling of een potje voetbal. Het is verstandiger het structureel in te plannen. Dat is niet alleen beter voor de kinderen, maar ouders zelf hebben er ook baat bij. Bijna de helft van de volwassenen is immers ook te zwaar.”

Aan het ijzer

In Amerika paste onlangs de American Academy of Pediatrics (de beroepsvereniging van kinderartsen) zijn richtlijnen aan. Zij adviseren, in de strijd tegen overgewicht, dat kinderen al vanaf hun achtste aan krachttraining kunnen doen. „Krachttraining, in een aangepaste en goed begeleide vorm, is prima voor kinderen”, beaamt Tim Takken. „Ze worden er sterker van en hun vetvrije spiermassa neemt toe. Net als bij volwassenen gaat daardoor hun lichaam meer calorieën verbranden. In Nederlandse fitnesscentra is het nog ongebruikelijk dat kinderen en jongeren krachttraining doen. Daarnaast zijn allerlei vormen van duursporten makkelijker te realiseren en makkelijker als gezin samen te doen. Om af te vallen met duursporten moet je wel intensiever bewegen dan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen. Die stelt dat kinderen en jongeren tot achttien jaar ten minste vijf keer per week een uur gematigd intensief – zeg stevig wandelen – moeten bewegen. Gebruik dus meer bewegen vooral als manier om te voorkomen dat kinderen last krijgen van overgewicht, want als er niet snel iets gebeurt, lopen kinderen op steeds jongere leeftijd veel meer risico's op ziektes.” fotocompilatie: stan verbiest

Verschenen in SPITS op woensdag 05 mei 2004.

Vakantie?
START
Last minutes
Vliegtickets
Hotel boeken
Auto huren
Reiskrant
daar begint je vakantie