

Psycho-educatie

Hoe ontstaat overgewicht/obesitas?

- De belangrijkste oorzaak van overgewicht is te veel eten en te weinig bewegen. Als u meer eet dan uw lichaam nodig heeft, dan worden de voedingsstoffen in lichaamsvet omgezet.
- In zeldzame gevallen wordt obesitas veroorzaakt door erfelijke ziekten, hormonale stoornissen of letsels van het centraal zenuwstelsel. Van enkele medicamenten is bekend dat ze overgewicht kunnen veroorzaken.
- In de meeste gevallen zijn overgewicht en obesitas mede het gevolg van een maatschappelijke context en een (op)voedingsomgeving die het gebruik van zoete en vetrijke voedingsmiddelen en dranken aanmoedigt en de spontane bewegingsactiviteiten afremt.
- De wijze waarop het lichaam haar energiehuishouding organiseert en de eetlust regelt, wordt in grote mate genetisch bepaald. De erfelijke aanleg maakt dat sommige mensen, blootgesteld aan dezelfde ongunstige voedingsomgeving, gemakkelijker en sneller obesitas ontwikkelen dan anderen. Onze aanleg is verantwoordelijk voor de mate waarin we verdikken, maar onze eet- en beweeggewoonten zijn verantwoordelijk voor het feit of we al dan niet dikker worden. Dit heeft tot gevolg dat gezonde leefgewoonten levenslang moeten worden aangehouden.

Gevolgen van overgewicht/obesitas

- Lichamelijke gevolgen
Obesitas is veroorzaakt verschillende medische aandoeningen, zoals diabetes mellitus, hart- en vaatziekten,... Het verhoogt de sterftekans aanzienlijk. Door het grote lichaamsgewicht, worden verder ook bepaalde delen van het lichaam overbelast. Dit zorgt voor klachten aan voeten, knieën, benen en rug. Ook kortademigheid, snurken, hoofdpijn, slaapstoornissen, huidinfecties zijn veel voorkomende problemen.
- Psychologische en sociale gevolgen
Naast lichamelijke gevolgen, kan overgewicht ook een behoorlijke invloed op het sociale leven hebben. Personen met overgewicht kunnen kampen met een negatief zelfbeeld, hebben vaak een verstoord welbevinden en ervaren regelmatig stigmatisering. Er is bovendien een verband met psychische stoornissen. Dit heeft een grote impact op de levenskwaliteit.

Gezonde leefstijl

Snel en drastisch afvallen is op lange termijn niet realistisch. Strenge diëten zijn moeilijk vol te houden en leiden tot jojo-effecten waarbij je meer bijkomt dan je bent afgevallen. Bovendien kunnen ze ongecontroleerd eetgedrag uitlokken.

Eerder dan snel en veel afvallen, is het voor mensen met overgewicht en obesitas juist belangrijk om een gezonde leefstijl aan te nemen. Het ontwikkelen en levenslang aanhouden van een evenwichtig eetpatroon en een actieve leefstijl is de sleutel tot succes. Het verloren gewicht zal op die manier ook veel beter behouden worden! Spreek erover met uw huisarts.