

Bolle buik vergroot overlijdensrisico blijkt uit EPIC-studie

De EPIC-studie (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) is een grootschalig Europees onderzoek, waaraan ook Nederlandse wetenschappers (van het RIVM en UMC Utrecht) hun bijdrage leverden. De onderzoekers analyseerden 10 jaar lang de levensstijl en gezondheid van ca. 360.000 mensen uit negen Europese landen. Ze zochten naar verbanden tussen enerzijds de BMI, tailleomvang en taille-heupratio en anderzijds het overlijdensrisico, en hielden daarbij rekening met factoren als leeftijd, plaats, opleiding, rookgedrag, alcoholgebruik, lichaamsbeweging en lengte.

Het risico van buikvet

Dat buikvet riskanter is voor de gezondheid dan ander lichaamsvet is niet nieuw. Er bestaan dan ook al langer normen voor een gezonde buikomvang.

Het was echter onduidelijk in welke mate een teveel aan buikvet de levensduur verkort. Met de EPIC-studie is daarin nu verandering gekomen. Die toont namelijk een sterk, lineair verband aan tussen de tailleomvang en het overlijdensrisico. Een toename van de tailleomvang met 5 centimeter leidt (na correctie voor de BMI) tot een verhoging van het overlijdensrisico met maar liefst 17 procent voor mannen en 13 procent voor vrouwen! Evenzo leidt een toename van de taille-heupratio met 0,1 tot een stijging van het overlijdensrisico met 34 procent voor mannen en 24 procent voor vrouwen.

Het verband tussen tailleomvang en overlijdensrisico is er niet alleen bij mensen met overgewicht. Bij slanke mensen (met een acceptabele BMI) is het effect van de tailleomvang op het overlijdensrisico zelfs nog groter. Normaalgesproken wordt voor de bepaling van overgewicht de tailleomvang alleen gemeten bij mensen met een te hoge BMI (> 25). Dat moet veranderen, vinden de EPIC-onderzoekers. De tailleomvang moet altijd worden gemeten; ook, of misschien wel juist, bij mensen met een laag tot normaal gewicht.

Bron: eigenkracht.nl

[Am J Clin Nutr.](#) 2011 Apr;93(4):826-35. Epub 2011 Feb 23.

Physical activity and gain in abdominal adiposity and body weight: prospective cohort study in 288,498 men and women.

[Ekelund U](#), [Besson H](#), [Luan J](#), [May AM](#), [Sharp SJ](#), [Brage S](#), [Travier N](#), [Agudo A](#), [Slimani N](#), [Rinaldi S](#), [Jenab M](#), [Norat T](#), [Mouw T](#), [Rohrmann S](#), [Kaaks R](#), [Bergmann MM](#), [Boeing H](#), [Clavel-Chapelon F](#), [Boutron-Ruault MC](#), [Overvad K](#), [Jakobsen MU](#), [Johnsen NF](#), [Halkjaer J](#), [Gonzalez CA](#), [Rodriguez L](#), [Sanchez MJ](#), [Arriola L](#), [Barricarte A](#), [Navarro C](#), [Key TJ](#), [Spencer EA](#), [Orfanos P](#), [Naska A](#), [Trichopoulou A](#), [Manjer J](#), [Lund E](#), [Palli D](#), [Pala V](#), [Vineis P](#), [Mattiello A](#), [Tumino R](#), [Buono-de-Mesquita HB](#), [van den Berg SW](#), [Olyseos AD](#), [Riboli E](#), [Wareham NJ](#), [Peeters PH](#).

Source

Medical Research Council, Epidemiology Unit, Institute of Metabolic Science, Cambridge, United Kingdom. ulf.ekelund@mrc-epid.cam.ac.uk

Abstract

BACKGROUND:

The protective effect of physical activity (PA) on abdominal adiposity is unclear.

OBJECTIVE:

We examined whether PA independently predicted gains in body weight and abdominal adiposity.

DESIGN:

In a prospective cohort study [the EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition)], we followed 84,511 men and 203,987 women for 5.1 y. PA was assessed by a validated questionnaire, and individuals were categorized into 4 groups (inactive, moderately inactive, moderately active, and active). Body weight and waist circumference were measured at baseline and self-reported at follow-up. We used multilevel mixed-effects linear regression models and stratified our analyses by sex with adjustments for age, smoking status, alcohol consumption, educational level, total energy intake, duration of follow-up, baseline body weight, change in body weight, and waist circumference (when applicable).

RESULTS:

PA significantly predicted a lower waist circumference (in cm) in men ($\beta = -0.045$; 95% CI: -0.057, -0.034) and in women ($\beta = -0.035$; 95% CI: -0.056, -0.015) independent of baseline body weight, baseline waist circumference, and other confounding factors. The magnitude of associations was materially unchanged after adjustment for change in body weight. PA was not significantly associated with annual weight gain (in kg) in men ($\beta = -0.008$; 95% CI: -0.02, 0.003) and women ($\beta = -0.01$; 95% CI: -0.02, 0.0006). The odds of becoming obese were reduced by 7% ($P < 0.001$) and 10% ($P < 0.001$) for a one-category difference in baseline PA in men and women, respectively.

CONCLUSION:

Our results suggest that a higher level of PA reduces abdominal adiposity independent of baseline and changes in body weight and is thus a useful strategy for preventing chronic diseases and premature deaths.

PMID:

21346093

[PubMed - indexed for MEDLINE]

Free full text