

OVERGEWICHT

Leerlingen van vier Winterswijkse scholen doen mee aan een drie jaar durende onderzoek naar overgewicht. In Duitsland blijkt het proleem niet anders te zijn.

„Steeds meer kinderen worden dagelijks door hun ouders met de auto gebracht. Ze zitten langer achter de computer, voor de televisie.”

„Van de Nederlandse kinderen en jongeren tussen de 2 en 18 jaar heeft 15 procent van de jongens overgewicht, 17 procent van de meisjes.”

Onderzoeker Roland Naul

Onderzoeker Monique L'Hoir

Meer bewegen, beter eten, minder overgewicht

Kinderen bewegen steeds vaker te weinig en eten vaker te veel. Een Nederlands-Duits onderzoek geeft meer inzicht in wat daaraan is te doen.



Spoord van de Worf spoort van de werf bij gekkerland.nl

Overgewicht is niet te zien aan de schootkinderen die op vrijdagochtend in de Winterswijkse sporthal op allerlei toestellen in de weer zijn. Of toch? Dat merste mer dat ronze gezicht heeft duidelijk zichtbaar een buikje. De leerlingen worden vrijdagochtend vanaf de tribune galegescholen door Monique L'Hoir, van onderzoeksinstituut DNO uit Leiden en professor Roland Naul van de universiteit Duisburg-Essen. Ze begeleiden onderzoek naar overgewicht bij kinderen. Drie jaar lang worden 2200 schoolkinderen gevolgd. In Winterswijk, maar ook in de Duitse stad Moers en Imzchede, in Bochum en Velen.

Donderdag en vrijdag werden de Winterswijkse kinderen getest. In de sporthal moesten de vierklassters acht proeven doen. Monique L'Hoir: „Cavalierende toets, met voegvroude normen, zodat je inzicht krijgt of een kind onder of boven het gemiddelde scoort.” Elke test levert een score, ze worden samen in een grafiek bije het kind



scoort ten opzichte van het gemiddelde. Van uitwendig kinderen schetsen ze het beeld van hun lichamelijke conditie. In 2012 schetsen de resultaten van drie jaar achter elkaar de ontwikkeling. Ze kunnen ook worden vergeleken met de uitkomsten van onderzoek dat tot die jaren zeventig van de vorige eeuw teruggaat.

De ontwikkeling is aan beide zijden van de grens negatief: kinderen worden gemiddeld zwaarder, de conditie gaat achteruit. Niet met enkele procenten, weet Roland Naul. „Kinderen van nu persen zo tot 25 procent minder dan in 1974. Hun letang gaat naar beneden. En hun gewicht gaat omhoog.”

Test de kracht van je buikspieren: een van de acht tests die de Winterswijkse schoolkinderen donderdag en vrijdag in de sporthal moesten doen.

Daar zijn verschillende redenen voor, weten de onderzoekers. „De actieve beweging neemt af, de tijd die ze zitten neemt toe.” Dat wijzen ze aan de veranderende levenswijze. „Wij liepen of fietsten naar school, steeds meer kinderen

worden dagelijks door hun ouders met de auto gebracht. Ze zitten langer achter de computer, voor de televisie.” Ze eten anders, meer pasta en cola. „Te vaak, te veel te zoet.” Roland Naul zag zelfs kleuters met oxaalzuur-stuurszaktus.

Monique L'Hoir geeft de kille Nederlandse cijfers. „Van de Nederlandse kinderen en jongeren tussen de 2 en 18 jaar heeft 15 procent van de jongens overgewicht en 17 procent van de meisjes, 22 procent heeft obesitas.”

Internationaal

• Het testen van de Winterswijkse schoolkinderen sluit aan op internationaal onderzoek. Naast Nederland en Duitsland gebeurt dat in Engeland, Tsjechië en Italië.

• Onderzoeker Monique L'Hoir: „Meer bewegen en beter eten werkt. In een pilot bij Lille in Frankrijk werden ze 4000 jaar zo. Kinderen daar bewegen meer, zijn slanker en gezonder dan in andere dorpen.” Onderzoeker Naul wijst op resultaten in Velen, net over de grens bij Winterswijk. „De groep met overgewicht is in een jaar gedaald van 18 naar 14 procent.”

Die andere levenswijze heeft ook met geld te maken. Gezond eten wordt duurder. Monique L'Hoir: „Vers fruit en groente zijn de laatste decennia duurder geworden. Frituur is goedkoper dan slow food.” Veel gezinnen nemen minder tijd om te koken, weet de Duitse. „Steeds meer mensen kunnen niet koken, alleen opwarmen.”

Het onderzoek levert gegevens voor een pakket aan maatregelen. Naast meer bewegen komt de voeding erin bij, stelt Monique L'Hoir. Daarom werden na afloop van de test in de sporthal mandarijnen van grootmoeder Bert Legers uitgedelid. „We betrekken ook de ouders erin. Doet in de klas te koken en ze te stimuleren om dat thuis ook te doen. We moeten het met zijn allen doen. Met de ouders, maar ook met de supermarkten, de gemeente, sportverenigingen. Het gaat ook om goede fietspaden, schoolkantines, sporten na school.”

COLO