

Minder buikvet laat bloedvaten beter functioneren

Abdominale obesitas (AO) heeft een ongunstig effect op verschillende cardiometabole risicofactoren. Gewichtsverlies helpt om dat te verbeteren, maar zorgt er ook nog eens voor dat bloedvaten beter functioneren. Dat blijkt uit een Nederlandse publicatie in het prestigieuze The American Journal of Clinical Nutrition.¹

Studie-opzet

De onderzoekers hebben 54 mannen met AO gevolgd (middelomtrek 102-110 cm) en vergeleken met 25 gezonde mannen zonder AO (middelomtrek <94 cm). De ene helft van de mannen met AO volgde 4 tot 5 weken lang een sterk caloriebeperkt dieet dat bestond uit vloeibare maaltijdvervangers (500 kcal/dag) en eventueel 250 groente of fruit (behalve bananen). Aansluitend volgden ze 1 tot 2 weken een energiebeperkt dieet (1000 kcal/dag). De laatste 1 tot 2 weken was de energie-inname gelijk aan de energiebehoefte. De andere helft van de mannen met AO veranderde niets aan hun voeding. Aan het begin en einde van de studie is er bloed afgenomen en zijn er verschillende invasieve metingen verricht voor het bepalen van de endotheelfunctie.

De voordelen van minder buikvet

Aan het einde van de studie was het gemiddelde gewichtsverlies 10,3 kg. Bij bijna iedereen was de middelomtrek verminderd tot onder de 102 cm. Het viscerale vetvolume nam af met 0,85 liter. Zoals verwacht, daalde de bloeddruk en verbeterde verschillende conventionele risicofactoren (totaal en LDL-cholesterol, triglyceriden, glucose, insuline en HOMA-IR). Interessant genoeg verbeterde ook het vasculair functioneren, evenals een aantal markers voor de endotheelfunctie. Opvallend is dat de markers voor laaggradige ontstekingen niet verbeterden. Aan het einde van het afslankprogramma was het cardiometabole risicoprofiel vergelijkbaar met dat van de deelnemers zonder AO.

Conclusie

Gewichtsverlies kan naast de conventionele cardiometabole risicofactoren ook de functie van de bloedvaten verbeteren. Dit pleit tevens voor het meten van de middelomtrek om gezondheidsrisico's beter in te schatten.

TEKST ROB VAN BERKEL

Referentie

- 1 Joris PJ, et al. Diet-induced weight loss improves not only cardiometabolic risk markers but also markers of vascular function: a randomized controlled trial in abdominally obese men. *Am J Clin Nutr.* 2017 Jan;105(1):23-31.