

AFVALLEN

Voor meer dan een derde besta ik uit vet

Zo'n dertien procent van de Hagenaars heeft overgewicht. Na de jaarwisseling willen de meesten van ons afvallen. Maar als we dat goede voornemen planmatig aanpakken, begint het met 't vaststellen van een aantal cijfers. Wat is het gewicht in relatie tot de lengte? Hoeveel bedraagt het lichaamsvetpercentage? Hoe staat het met de spiermassa? Een harde confrontatie.

Door Coos Versteeg

Mijn lichaam bestaat voor 35 procent uit vet. Op een gewicht van 107,7 is dat maar liefst 37,7 kilo. Het klinkt walgelijk, maar het staat zwart op wit in het rapport dat de computer na mijn 'health check' heeft uitgebraakt. Deze score hoort thuis in de categorie 'Veel te hoog'.

Tjeerd Mouthaan, eigenaar van fitnessschool Get Fit Stay Fit – die me de komende maanden als personal trainer zal begeleiden – vraagt op een toon die past bij een cursus stervensbegeleiding of ik geschokt ben. Nou, confronterend is het in elk geval wel. Op school leerde ik dat een mens voor 65 procent uit water bestaat. Als ik de botten en het spierweefsel dus meereken, blijkt ik een soort wandelende container met vloeibaar frituurvet. Een licht gevoel van onpasselijkheid maakt zich van me meester.

Het rapport is het resultaat van een serie uitgebreide metingen. Eerst op de weegschaal, daarna wat elektronische signalen door mijn lijf om het vet van het water, de botten en het spierweefsel te onderscheiden. Vervolgens diverse conditietests al dan niet met hartslagregistratie. Alles bij elkaar een klein uur inventariseren.

Obesitas

De uitkomst is dat ik in vrijwel alle grafieken met het pijltje in de slechte kolom eindig; meestal rood van kleur. Dat begint al bij mijn BMI (Body Mass Index), oftewel de verhouding tussen mijn huidige lichaamsgewicht en mijn lengte. Die blijkt op 38.2 uit te komen, waar maximaal 25 acceptabel is. Het wordt even slikken als ik lees: "Dit betekent dat jouw lichaamsgewicht wordt omschre-



Alleen de uitslag van de bloeddruk is hoopgevend. Foto: Mylène Siegers

ven als overgewicht (graad II), ook wel obesitas of vetzucht genoemd". Persoonlijk hield ik het tot voor kort op een stevig postuur, Bourgondisch desnoods. Obesitas en zelfs vetzucht klinkt wel heel erg. Mijn natuurlijke mechanisme om te concluderen dat het wel meevalt, zeker als het iets van mijzelf betreft, hapert even. Ik lees verder: "Jouw lichaamsgewicht is te hoog. Medisch gezien is een vermindering van ten minste tien procent van jouw huidige gewicht wenselijk. Met de hulp van Get Fit Stay Fit moet dit zeker lukken. Succes!". Ondanks het optimistische 'zeker lukken' en de succeswens, blijven de woorden 'Medisch gezien' vooral hangen. Dit klinkt ineens wel heel serieus. Hoe kan dit? Nauwelijks een maand geleden heb ik een uitgebreide medische check-up laten doen met het testen van alle relevante organen en dat gaf een uitslag waar de APK van mijn auto niet aan kan tippen. En nu blijkt ik ineens een soort tijd-

bom. "Je bent aan het dichtslippen", zegt Tjeerd als hij de bladzijde met het viscerale vetgehalte openslaat. Visceraal vet is het vet dat zich bevindt rond de vitale organen in het bovenlichaam. Dat blijkt bij mij bepaald op 23 en dat is niet alleen verhoogd, dat is – zouden mijn kinderen zeggen – VET verhoogd. Normaal ligt het namelijk tussen de 1 en 12. Onwillekeurig moet ik denken aan een lunch kort geleden bij Henk Savelberg. Verrukt overhandigde de sterkok me een amuse van gebakken buikspek met een gamba in een aangenaam sausje. Goddelijk. Maar buikspek, mijn hemel – ik blijf er in mijn eentje de volledige Haagse horeca van te kunnen voorzien. Met name het vet bij de buik kan de risico's op hartaandoeningen, hoge bloeddruk en/of diabetes vergroten. Gaandeweg begint zich het gevoel bij me meester te maken dat het een wonder is dat ik nog leef. "Als je zo doorgaat, komt er inderdaad een moment dat je lichaam

het af laat weten. Je bent druk bezig je lijf kapot te maken", zet Tjeerd nog even de puntjes op de i. De uitslagen van de conditietest doen qua ernst niet voor het eerste gedeelte onder. Zelf had ik de indruk dat de meting op de fiets wel aardig was gegaan. Ook al zette Tjeerd het ding elke twee minuten zwaarder, ik maalde keurig op 20 kilometer per uur door en maakte met bezweet gezicht en zwaar ademend vijftien minuten vol. Knap gedaan voor iemand die 22 jaar geleden voor het laatst heeft gesport. Maar nu de uitslag op tafel ligt, blijkt ik deze submaximale WHO&IBP fietsergometertest ronduit belabberd te hebben gedaan. Mijn aërobe uithoudingsvermogen komt uit op 18 ml/kg/min. Dat zegt mij niet veel, maar het pijltje staat weer in de laatste knalrode kolom. Ach, moeten we het nog hebben over mijn balans? Bij de BOSU Balance-test moest ik op een soort halve zachte bol

staan en dan één been optillen. Binnen dertig seconden zocht ik liefst twintig keer de vloer. "Als je spieren niet meer gebruikt, weten de hersensignalen ze op den duur ook niet meer te bereiken", krijgt ik ter verklaring van Tjeerd te horen.

Het rekken van de hamstrings (achterzijde bovenbeen) en de onderrug is een drama. De uitslag van de sit-and-reach-test, waarbij ik naar voren buigend een schuifje moet verplaatsen, is 9 centimeter. "Een gemiddelde score voor iemand van jouw leeftijd en geslacht bedraagt minimaal 23 centimeter". Bij het kracht-uithoudingsvermogen van de quadriceps haal ik dertig seconden, waar het er minimaal 66 hadden moeten zijn. En ja hoor, de sit-ups-test heeft zelfs een score van nul, omdat ik volgens Tjeerd niet een keer mijn knieën heb weten aan te tikken. Muggenzifter!

Bloeddruk

Nee, het enige onderdeel dat ik met vlag en wimpel doorsta, is de meting van de bloeddruk. Eindelijk een keer in het groene vlakje. Dat is mooi meegenomen, maar niet direct een prestatie waar ik een medaille voor verdien. "Zie de positieve kant", zegt Tjeerd. "Je bent hier uit jezelf naartoe gekomen. Je beseft nu des te meer dat je zo niet door kunt gaan". Ondanks deze peptalk loop ik licht geknakt naar de deur van de personal trainingstudio aan de Javastraat. Met een brede lach overhandigt Tjeerd me een plastic zitkussen, luisterend naar de naam Mambo Max. Daarop moet ik elke dag tien minuten actief en dynamisch zitten om bepaalde rugspieren te trainen. Bovendien kan ik er staand balansoefeningen op doen. Geweldig, ik kan niet wachten. De volgende dag ontvang ik 's morgens om tien uur een smsje van Tjeerd: "Huiswerk is ook geldig op zon- en feestdagen". Ook dat nog, een personal trainer met galgenhumor.

Vanaf 6 januari doet Coos Versteeg wekelijks verslag van zijn strijd tegen de kilo's. Personal trainer Tjeerd Mouthaan van Get Fit Stay Fit verzorgt daarbij een column met zijn indruk van het verloop. Inleidende artikelen zijn te vinden in de kranten van 17 en 24 december.

INGEZONDEN MEDEDELING

Vanaf dinsdag 4 januari a.s.:

WINTER SALE

BIJ PRAALDER AUDIO/VIDEO CENTERS!

Topklasse merken Flatscreen tv, Blu-ray spelers, Surround Receivers, Serieuze Hifi, Luidsprekers, I-Pod dockings en accessoires tegen bodemprijzen!!

Soms een overjarig model, soms een krasje, soms het ontbreken van een originele verpakking maar altijd in perfecte staat met garantie!!

Ook interessante ingeruilde apparatuur met garantie en diverse Bang & Olufsen Second Life apparatuur!

praalder
Audio/video centers

Theresiastraat 151-157 | 2593 AG Den Haag - Tel. 070-347 42 59 / 070-322 22 73
 Appelstraat 133-143-145 | 2564 ED Den Haag - Tel. 070-368 47 10 / 070-368 49 22
 Van Hoytemastraat 36 | 2596 ER Den Haag - Tel. 070-3240809
www.praalder.nl