

# 'Overgewicht tieners mede verklaarbaar door lagere verbranding'

Foto: ANP

Gepubliceerd: 08 september 2016 14:49Laatste update: 08 september 2016 14:55

**De toename van jongeren met overgewicht kan mede verklaard worden doordat zij in de puberteit relatief weinig calorieën verbranden.**

Dat concludeert professor Terence Wilkin van de Exeter Universiteit na[onderzoek](http://medicalxpress.com/news/2016-09-teenage-weight-gain-calories.html). Het onderzoeksteam analyseerde tussen 2000 en 2012 van bijna 350 Engelse schoolkinderen.

Van de jongens en meisjes, in de leeftijd van vijf tot zestien, werd elke zes maanden een bloedmonster afgenomen. Ook werd onder meer hun metabolisme, mate van fysieke activiteit en lichaamssamenstelling bijgehouden.

### Minder bewegen

Daaruit bleek dat vijftienjarigen in rust 400 tot 500 minder calorieën verbruiken dan kinderen van tien jaar oud. Op zestienjarige leeftijd neemt de verbranding echter weer toe.

Ook het feit dat tieners tijdens de puberteit minder bewegen, draagt bij aan het overgewicht. Vooral het bewegingsniveau van meisjes neemt flink af: ongeveer een derde tussen de leeftijd van zeven en zestien.

De onderzoeksresultaten zijn een verklaring voor de grote toename van overgewicht bij tieners. "Overgewicht bij kinderen en de daarbij voorkomende diabetes vormen één de grootste gezondheidsproblemen. Onze resultaten verklaren waarom tieners aankomen tijdens de puberteit. Deze informatie kan helpen bij het bestrijden van dit probleem", aldus Wilkin.

### Genoeg voedsel

"Waarom pubers plotseling flink minder calorieën verbranden kunnen we niet met zekerheid achterhalen, maar mogelijk komt het voort uit de evolutionaire eigenschap dat calorieën worden 'bewaard' voor de groei die ontstaat tijdens de puberteit. Nu westerse jongeren genoeg voedsel voorhanden hebben, mondt dat uit in overgewicht."

**Stelling:**

Moeten ouderen kinderen meer bewegen?