

GEZONDHEID

ONDERZOEK TOONT HOE LICHAAMSBEWEGING HET BUIKVET LAAT SLINKEN

Stofje dat bij sporten vrijkomt helpt tegen buikvet

Regelmatig sporten houdt het gevaarlijke buikvet weg. Deense onderzoekers ontdekten hoe dat werkt.

SANDER VOORMOLEN

Regelmatig sporten helpt om de hoeveelheid buikvet te verminderen. Dat is belangrijk voor de gezondheid, want wie veel buikvet heeft, heeft een hoger risico op hart- en vaatziekten, diabetes en meer kans op voortijdig overlijden. Maar hoe precies lichaamsbeweging het buikvet laat slinken was nog niet goed bekend.

Eerder opperden onderzoekers dat adrenaline, dat vrijkomt bij het sporten, daarvoor verantwoordelijk was, maar nu heeft een Deense studie overtuigend laten zien dat de signaalstof interleukine-6 hierin de hoofdrol heeft.

Een team van de universiteit van Kopenhagen zette een vergelijkend onderzoek op om de invloed van interleukine-6 bij afvallen door bewegen te bevestigen. Ze richtten zich op vrijwilligers met 'een buikje' die zij willekeurig indeelden in vier groepen. In de twaalf weken dat de proef duurde, kregen twee van die groepen een sportprogramma van drie keer per week drie kwartier fietsen op een hometrainer. Een van die groepen kreeg een injectie met tocilizumab, een geneesmiddel (tegen reuma) dat de werking van interleukine-6 blokkeert; de andere kregen placebo. De derde en vierde groep van de studie kregen ofwel tocilizumab- of placebo-injecties, zonder te fietsen.

Er kwamen grote verschillen naar voren. Na twaalf weken waren alleen de deelnemers in de placebo-fietsgroep afgevallen, gemiddeld met ruim een halve kilo. Alle anderen waren juist aangekomen, of zij nu hadden stilgezeten of ook twaalf weken fietstraining hadden gehad. Op MRI-scans van het buikvet was het verschil tussen de groepen nog groter: de vetmassa rond de organen was alleen bij de fietsende placebogroep afgenomen. Bij fietsers die tocilizumab kregen, was het buikvet juist toegenomen: ongeveer evenveel als bij niet-bewegende deelnemers die dat middel ook kregen. De onderzoekers concluderen in het blad *Cell Metabolism* dat het blokkeren van interleukine-6 het effect van sporten geheel tenietdoet. Er was bovendien geen verschil in adrenalineconcentraties tussen de sportende groepen.

Het onderzoek werpt ook nieuw licht op bekende bijwerkingen van tocilizumab, dat sinds 2009 in Europa is toegelaten als reuma-medicijn. Dat patiënten door het middel zwaarder worden en een hogere cholesterolspiegel konden krijgen, werd gezien als een 'overkomelijke bijwerking', maar nu blijkt hoe centraal de rol van interleukine-6 in de stofwisseling is, moet daar misschien toch beter naar gekeken worden, schrijven de Denen.

© NRC Handelsblad

BRON: De Standaard 31-12-'18