

'Gewicht verliezen' (31,4%) het populairste goede voornemen, nog vóór 'meer tijd doorbrengen met vrienden en familie' (24,9%)

Grootschalig onderzoek PronoKal Group over de impact van de coronamaatregelen op ons gewicht en gezondheidsbewustzijn

Antwerpen, 23 december 2020 - De tweede lockdown weegt door voor veel Belgen. Letterlijk dan, want bij ruim een kwart van de Belgen (26,4%) kwamen er kilo's bij terwijl 1 op 5 Belgen (20,6%) net is afgevallen. Dit blijkt uit een grootschalig obesitasonderzoek bij 1.000 Belgen in opdracht van PronoKal Group, die wereldwijd wetenschappelijke studies en onderzoek uitvoert naar een gezonde levensstijl en medische behandelingen ontwikkelt tegen overgewicht en obesitas. Minder beweging (58,2%), meer (47,8%) of ongezonder (36,1%) eten, zijn de belangrijkste redenen voor de gewichtstoename. Maar in 2021 blijven we niet bij de pakken zitten! Verrassend: het goede voornemen om af te vallen (31,4%) staat met stip op nummer 1, nog vóór 'meer tijd doorbrengen met vrienden en familie' (24,9%).

Prof. Dr. Bart Van der Schueren, voorzitter van de Belgische vereniging voor obesitasonderzoek, over de resultaten: "Het blijft opmerkelijk dat de impact van de maatregelen op het gewicht sterk verschilt van individu tot individu. Terwijl de lockdown voor de ene net een katalysator is om gezonder te leven, zien we bij een groot aantal mensen die het al moeilijk hadden, net het omgekeerde effect. Wij worden sinds de start van de epidemie geconfronteerd met een explosie in het aantal eetstoornissen."

De restaurants en cafés die dicht zijn, groepssporten die niet kunnen plaatshebben, ... de tweede lockdown hakt er diep in! Dit geldt echter niet voor onze kilo's, want ruim 1 Belg op 4 (26,4%) is zwaarder geworden tijdens deze tweede lockdown. Bij de Belgen die al een BMI hadden van 30 of hoger voor december, zegt zelfs 35,7% te zijn bijgekomen. En hoe jonger, hoe sneller de kilo's eraan vliegen. Zo constateerde 30% van de -35-jarigen een gewichtstoename tijdens deze lockdown, tegenover 23,2% van de 55-plussers. Voor iets meer dan de helft van de respondenten (53%) bleef hetzelfde getal op de weegschaal staan en bij 1 op de 5 (20,6%) nam het gewicht over deze periode dan weer af.

'Gewicht verliezen' is het populairste goede voornemen

2021 wordt het jaar waarin we komaf maken met overtollige kilo's! Uit het onderzoek blijkt namelijk dat 'gewicht verliezen' (31,4%) met stip op nummer 1 staat bij onze goede voornemens, op ruime afstand gevolgd door 'meer tijd spenderen met vrienden & familie' (24,9%), gezonder eten (22%) en meer sporten (21,9%). Top 8 van onze goede voornemens:

1. Gewicht verliezen (31,4%)
2. Meer tijd spenderen met vrienden en familie (24,9%)
3. Gezonder eten (22%)
4. Meer sporten (21,9%)
5. Meer sparen (18,8%)
6. Meer me-time (17,9%)
7. Minder shoppen (7,5%)
8. Stoppen met roken (3,6%)

Het positief corona-effect: we willen gezonder gaan leven

Sinds corona regent het berichten over de intensive care-afdelingen van ziekenhuizen die vol liggen met covid-patiënten met overgewicht. Dit liet zijn sporen na want 1 op de 3 Belgen (33,4%) is hierdoor sneller bereid om af te vallen. Bij de Belgen met overgewicht loopt dit op tot 43,7%.

"Als er iets positief is aan heel deze epidemie dan is het wel dat er eindelijk een groter bewustzijn heerst rond gewicht en gezondheid. Mensen vergeten hoe belangrijk iets is. Pas als gezondheid geen evidentie meer is, wordt het belang ervan duidelijk. Kijk maar naar de impact van overgewicht en obesitas op het aantal levensjaren. Mensen met een BMI van boven de 30 leven gemiddeld een jaar minder lang en mensen met een BMI boven de 40 geven zelfs tot twaalf levensjaren af. Daarbij komt nog dat hoe jonger de leeftijd waarop iemand obees is, hoe groter de kans dat hij of zij meer levensjaren zal verliezen. Uit een studie van een Rijks ziekenhuis op intensieve zorgen, bleek dat 85,7% van de coronapatiënten met een BMI boven de 35 aan de invasieve beademing moest, terwijl dat bij patiënten met een normaal BMI 47,1% bedroeg", zegt Prof. Bart Van der Schueren van BASO (Belgian Association for the Study of Obesity).

Van wie gewicht wil verliezen, mag er gemiddeld 8,8 kilo af. 1 op de 10 wil zelfs minstens 15 kilo minder meetersen. Door te vermageren, willen we ons beter in ons vel (67,6%) en fitter (65,4%) voelen, maar ook ons immuunsysteem (13,3%) sterker maken.

"Dat is een zeer goede tendens. Het immuunsysteem bij mensen met overgewicht is door een permanente vetweefselontsteking immers al zwakker. Wanneer je lijdt aan obesitas, begin je de strijd tegen ziektes en dus ook met dit virus met ongelijke wapens", aldus Kelly De Wever, General Manager van PronoKal Group Benelux.

Hét voordeel van deze eindejaarsfeesten: we verwachten minder bij te komen!

Dit jaar vieren we Kerst en Nieuw noodgedwongen anders, in de eigen bubbel en zonder feestjes of uitgebreide diners met familie of vrienden. Maar dit heeft niet alleen nadelen! Zo verwacht ruim de helft (50,9%) dat ze hierdoor minder kilo's zullen bijkomen in vergelijking met de voorgaande eindejaarsfeesten. Voor 29,1% van de respondenten worden deze feesten op dit vlak 'business as usual' en de overige 20% moest het antwoord op deze vraag schuldig blijven.

Verder bleek uit het onderzoek dat bijna de helft (49,7%) van de Belgen te zwaar is (BMI boven de 25) en maar liefst 18,5% aan obesitas (BMI boven de 30) lijdt.

Methodologie:

Online onderzoek uitgevoerd door onderzoeksbureau iVOX in opdracht van PronoKal Group tussen 8 december en 14 december 2020 bij 1.000 Belgen representatief op taal, geslacht, leeftijd en diploma. De maximale foutenmarge bij 1.000 Belgen bedraagt 3,02%.

Over PronoKal Group

PronoKal Group is een internationale groep, die een medische behandeling heeft ontwikkeld tegen overgewicht en obesitas en de brug maakt naar een gezonde levensstijl. De groep is wereldwijd actief in meer dan 15 landen, met het hoofdkantoor in Spanje. In België werd de PnK-methode® bekend in 2012, toen Bart De Wever er 50 kilogram door afviel. De producten worden enkel op doktersvoorschrift afgeleverd, en de patiënten worden begeleid door diëtisten en bewegingscoaches.

Resultaten kunnen enkel gebruikt worden voor persartikels mits vermelding van PronoKal Group.

Voor meer informatie en interviewaanvragen, gelieve contact op te nemen met:

Wavemakers PR & Communications

Aurelie Joos

+32 (0)471 10 28 03

aurelie@wavemakers.eu