

## Hoe **stress** je dik maakt

Een van de grote bijkomende voordelen van het wasborddieet is dat het je helpt greep te krijgen op je leven, en dat betekent ook meer controle over je stress. Ik kan niet genoeg benadrukken hoe belangrijk stressmanagement is voor gewichtscontrole, je gezondheid en de kwaliteit van leven.

Dat komt omdat ons lichaam in feite niet voor de jachtigheid van het moderne leven gemaakt is. Wanneer de stress toeslaat, is een van de eerste dingen die het lichaam doet het opvoeren van de adrenalineproductie. Adrenaline zorgt ervoor dat je vetcellen vet afbreken en aan het bloed afgeven voor energiedoelinden. Dat was uitstekend in een tijd dat er een sabelantijger voor je neus stond of een bende holenmensen met speren het op je voor-

*De enige tijgers en holenmensen waar je tegenwoordig mee te maken krijgt, zijn de figuren die je loon uitbetalen.*

ziden had. Alle vecht-ofvluchtmechanismen in het lichaam werden dan ingeschakeld. Maar dat mechanisme pakt in de moderne maatschappij minder voordelig uit, want de enige tijgers en holenmensen waar je nu mee te maken krijgt, zijn de figuren die je loon uitbetalen. Je moet niet vechten of vluchten, je moet gewoon blijven zitten en zorgen dat het karwei geklaard wordt. Ondertussen produceren je bijniere

een ander hormoon om al dat vrijgekomen vet aan te pakken. Dit hormoon heet cortisol, maar ik wil dat je het bij zijn bijnaam noemt: het buikvethormoon.

In een onderzoek van Yale, vroegen wetenschappers 42 mensen met overgewicht een uur stressig werk te doen – rekenkundige problemen oplossen, puzzels maken en een speech schrijven. Onderwijl werd een uur lang hun cortisolniveau gemeten. De proefpersonen met meer buikvet bleken onder druk meer cortisol te produceren. De theorie ziet er als volgt uit. Stress slaat toe, de adrenaline mobiliseert vet over het hele lichaam, en cortisol neemt het ongebruikte deel en stapelt het met bovenmatige voorliefde op in de vetcellen op de buikpartij. In een onderzoek onder 438 brandweermannen, bleken degenen die zeiden zich zorgen te maken over hun financiën over een periode van zeven jaar vijf kilo aan te komen, vergeleken met de drie kilo die

de niet-bezorgde brandweerlieden aankwamen. Het geheim van het binnen de perken houden van je buikpartij, is je stressniveau laag houden. Hieronder een paar goede manieren om je hoofd koel en je buik strak te houden in hectische tijden.

**Zet die tv nou es uit.** Een onderzoek van de University of Chicago liet zien dat mannen die maar vier uur per nacht sliepen 37 procent hogere cortisolwaarden hadden dan mannen die acht uur sliepen; de mannen die de hele nacht wakker bleven hadden 45 procent hogere waarden. Slaapspecialisten adviseren dan ook acht uur slaap per nacht.

**Stop met woelen.** Hoe goed je slaapt is ook van belang. Uit een ander onderzoek van de University of Chicago bleek dat mannen die voldoende diepe slaap kregen – de kwaliteitsslaap zonder al het gedroom en de snelle oogbewegingen – bijna 65 procent meer groeihormoon (HGH) afgaven dan de kortslapers. Je wilt het liefst meer HGH om het verlies van spiermassa veroorzaakt door cortisol tegen te gaan.

## Het wasbord in een restaurant

Drie tips om je dieetprogramma niet door een restaurant te laten verpesten!

- Veel chefkoks gieten minstens 30 gram boter (200 calorieën en 23 gram vet) over een steak om het vlees er sappiger te laten uitzien. Vraag daarom vooraf of de kok dat wil laten.
- Die onschuldig ogende geraspte wortel bij je vlees is waarschijnlijk gefrituurd; ½ kopje is 137 calorieën (vier keer zoveel als rauwe wortel) en 12 gram vet. Opzouten met die handel.
- Maak je niet te druk over de dressing die het restaurant over de salade serveert – meestal is deze een stuk lichter dan wat mensen er uit zichzelf overheen gieten.