

Mensen met overgewicht niet langer blij met eigen lichaam

Gepubliceerd: vrijdag, 11 april 2025 09:43



We hebben de afgelopen jaren een tijd gehad waarbij veel mensen volkomen happy waren met hun lichaam, inclusief overgewicht.

Die tendens verdwijnt langzaam maar zeker, met als gevolg dat steeds minder mensen happy zijn met hun eigen lichaam.

We kennen ze nog wel, de reclameborden van mensen met overgewicht en dit alles onder het motto: iedereen is mooi en ook jij bent mooi, ongeacht hoe je eruit ziet.

Op zich is dat helemaal waar, want iedereen is mooi, ongeacht uiterlijke kenmerken.

En zo had je de situatie dat veel mensen met overgewicht ook helemaal gelukkig waren met hun lichaam en dat prima vonden.

Echter, volgens de laatste berichten is dat echter aan het veranderen.

Mensen met overgewicht niet langer blij met eigen lichaam

Gepubliceerd: vrijdag, 11 april 2025 09:43



▲ Foto ter illustratie. © Stockfoto

Steeds minder mensen met overgewicht zijn blij met eigen lichaam

Slechts 18 procent van de mensen met obesitas was vorig jaar tevreden met het eigen gewicht. Dat is het laagste percentage in ruim tien jaar tijd. Het jaar ervoor was nog ruim 24 procent van de mensen met ernstig overgewicht tevreden. Dat meldt het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS).

Een reden voor de scherpe daling geeft het CBS niet. Ook onder de mensen met matig

Mensen met overgewicht niet langer blij met eigen lichaam

Gepubliceerd: vrijdag, 11 april 2025 09:43

overgewicht daalde de tevredenheid: van 53,4 procent naar 51,9 procent.

Over de gehele bevolking was 62 procent van de volwassenen tevreden met hun gewicht. Het CBS hanteert een BMI (body mass index) hoger dan 25 als overgewicht, een BMI boven de 30 staat voor ernstig overgewicht.

Misschien dat een deel nu minder tevreden is omdat de zomer weer in aantocht is en het strand weer langzaam in het zicht komt.

Afgezien van uiterlijk zijn er natuurlijk ook genoeg gezondheidsredenen om wat gewicht te verliezen.

Dat alles betekent dan weer dat er nog een grotere run zal ontstaan op afslankmiddelen [zoals Ozempic](#).

En mocht je last hebben van overgewicht en gewicht willen verliezen zonder Ozempic, dan raden wij je aan om een soort natuurlijke Ozempic te nemen.

Dit middel [heet Berberine](#) en werd al duizenden jaren geleden door de Chinezen gebruikt.

Berberine kan ook effectief zijn als supplement om af te vallen. In een ouder onderzoek van 12 weken bij mensen met obesitas zorgde het drie keer per dag innemen van 500 milligram (mg) berberine gemiddeld voor ongeveer 5 pond gewichtsverlies.

De deelnemers verloren ook 3,6% van hun lichaamsvet. Daarnaast bleek uit een overzicht van 12 onderzoeken dat het supplementeren van berberine leidde tot significante verlagingen van het lichaamsgewicht, de body mass index en het buikvet.

Het verlaagde ook de niveaus van C-reef proteïne, een marker van ontsteking . Berberine lijkt ook de groei van vetcellen op moleculair niveau te remmen, wat gewichtsverlies zou kunnen bevorderen.

Daarnaast bezit Berberine nog een aantal [positieve eigenschappen](#):

Sinds de eeuwwisseling is de wetenschappelijke belangstelling voor berberine sterk toegenomen. Het aantal gepubliceerde preklinische studies (in-vitro- en dierstudies) is veel hoger dan het aantal klinische (humane) studies, maar hier komt langzamerhand verandering in. Berberine heeft onder meer antimicrobiële, weerstandsverhogende, ontstekingsremmende, immunomodulerende, pijnstillende, anti-allergische, antioxidatieve, bloedglucose- en lipidenverlagende, orgaanbeschermende, neuroprotectieve,

Mensen met overgewicht niet langer blij met eigen lichaam

Gepubliceerd: vrijdag, 11 april 2025 09:43

atherosclerose-remmende en bloeddrukverlagende effecten. Berberine heeft een gunstige invloed op darmmicrobioom en darmbarrière functie en gaat diarree tegen.

En het goede nieuws is bovendien [dat je er geen recept voor nodig hebt](#).