Obesitas bij adolescenten

Haio: AERTS Lenne , KUL
Promotor: VAES Bert , KUL
Praktijkopleider: Dillen Koen , HAUGLUSTAINE Stephan , ROELANTS Joke , VAN DER STIGHELEN Veerle , VAN DOKKUM Rogier , VERPOORTEN Annemie

Context: Paper 1: De prevalentie van overgewicht en obesitas bij adolescenten is in forse opmars. De oorzaak van deze toename is voornamelijk te wijten aan het opbouwen van een calorisch overschot. Obesitas in de adolescentie leidt tot tal van comorbiditeiten op volwassen leeftijd maar ook reeds in de tienerjaren. Indien het overgewicht niet tijdig wordt aangepakt, zullen de langetermijn gevolgen onomkeerbaar worden. Bovendien heeft obesitas bij adolescenten nefaste gevolgen op de mentale gezondheid. Paper 2: De huidige behandeling van overgewicht en obesitas bij adolescenten legt voornamelijk de nadruk op levensstijlinterventies zoals dieet en een toename in fysieke activiteit. Psychotherapie kan een goede aanvulling zijn aangezien de puberteit gepaard kan gaan met emotionele problemen en een verminderde mentale levenskwaliteit. Echter is deze aanpak in de praktijk vaak ineffectief daar er op hindernissen intrinsiek en extrinsiek aan de adolescent wordt gestuit.

Onderzoeksvraag: Paper 1: Het doel van deze literatuurstudie is nagaan welke interventies er zijn binnen de aanpak van overgewicht en obesitas bij adolescenten en de doeltreffendheid hiervan met elkaar te vergelijken. Paper 2: Het doel van dit veldonderzoek is aan de hand van case studies een indruk te krijgen van de moeilijkheden bij de begeleiding van adolescenten met overgewicht en in welke mate het mogelijk is om interventies uit de literatuur toe te passen.

Methode: Paper 1: Er werd een literatuurstudie verricht naar de verschillende interventies binnen overgewicht en obesitas bij adolescenten. Een selectie van de geïncludeerde artikels gebeurde aan de hand van inclusie- en exclusiecriteria en werd uitgevoerd met behulp van de Cochrane Bias Analyse. Paper 2: Er werden zeven adolescenten gerekruteerd uit drie verschillende huisartsenpraktijken. Zij werden gedurende een half jaar maandelijks opgevolgd aan de hand van een vooraf opgesteld protocol. Aan het eind van het consult werden door de onderzoekers de moeilijkheden geregistreerd.

Resultaten: Paper 1: De hoeksteen tot het bereiken van een gezond gewicht is een gezond en evenwichtig voedingspatroon, gecombineerd met 60 minuten lichaamsbeweging per dag aangevuld met krachttraining drie maal per week. Verder is ook slaaphygiëne en controle van de schermtijd van belang, met aandacht voor mentaal welzijn. Paper 2: Bij deze case studies blijken de meest voorkomende obesogene factoren bij adolescenten met overgewicht dieetfouten, een sedentaire levensstijl, te veel schermtijd en ongezonde familiale gewoontes. Ook pestgedrag had een negatieve invloed op het ontstaan van obesitas. Het rekruteren van deelnemers bleek niet eenvoudig. Gemeenschappelijke thema’s die bij de begeleiding van de adolescenten naar voren kwamen waren een gebrek aan motivatie en een gevoel van machteloosheid bij de onderzoekers voor het doorvoeren van maatregelen op weg naar een gezondere levensstijl.

Conclusie: Paper 1: Een optimale aanpak van overgewicht bij adolescenten focust zich op het cumulatieve effect van dieet, lichaamsbeweging en levensstijlinterventies. Een holistische aanpak die inwerkt op verschillende factoren kan de grootste verandering teweegbrengen in obesogeen risicogedrag. Paper 2: Vooral een gebrek aan motivatie, een tekort aan ouderlijke steun en onvoldoende kennis omtrent dieet en psychotherapie door de onderzoekers waren de voornaamste moeilijkheden waarop werd gebotst. Een vooraf opgesteld begeleidingstraject kan eerder

beschouwd worden als een theoretisch model waarvan afgeweken kan worden.