

'OVERGEWICHT IS MAAR HET HALVE VERHAAL'

Maart 2014 - Ze wil dat kinderen een optimale kans krijgen om op te groeien tot gezonde, gelukkige volwassenen. Cruciaal daarvoor: een gezonde leefstijl. Steeds ziet Mai Chin A Paw nieuwe mogelijkheden om dat voor elkaar te krijgen. 'We moeten gebruik maken van de expertise van kinderen zelf.'



Door Rianne Lindhout

Voldoende bewegen en gezond eten is mooi, maar daarnaast dagelijks lang stilzitten lijkt alsnog slecht voor de gezondheid. Volwassenen die dagelijks langdurig zitten, hebben een verhoogd risico op tal van aandoeningen, ook al bewegen ze minstens een half uur per dag matig tot intensief. Of dat ook geldt voor kinderen is nog onduidelijk, maar [Mai Chin A Paw](#) doet hier volop onderzoek naar. Bewegingswetenschapper en epidemioloog Mai Chin A Paw (1968) kreeg 675.000 euro van onderzoeksfinanciers NWO en ZonMw om er diep in te duiken. In epidemiologische studies kijkt ze naar het verband tussen langdurig stilzitten en gezondheidsindicatoren zoals overgewicht, vetpercentage, motorische fitheid, cholesterol en glucosespiegel. Onder Europese jongeren onderzoekt ze met haar groep welke factoren bepalen of kinderen langdurig zitten of niet en waarom kinderen veel zitten. Ten slotte loopt er binnen dit project laboratoriumonderzoek naar de biologische mechanismen achter de eventuele negatieve effecten van langzitten.

BRUG TUSSEN ZIEKENHUIS EN MAATSCHAPPIJ

In mooie leunstoelen op haar kamer bespreken we haar werk en haar drijfveren. Geen tafeltje erbij: voor een slok thee moet je opstaan en reiken naar de boekenkast. Slim! Voor Chin A Paw, haar naam komt van haar Chinees-Surinaamse vader, is het geweldig dat ze dit onderzoek eindelijk kan doen. "Ik was al een paar jaar bezig dit gefinancierd te krijgen. Als je de eerste bent, moet je subsidiegevers eerst overtuigen van het belang. Ik hoop dat dat door mijn leerstoel gemakkelijker wordt, dat ik sneller een nieuwe weg in kan slaan." Ze doelt op haar benoeming tot hoogleraar: een University Research Chair binnen het talentbeleid van de VU. "Het is ook een belangrijk signaal van VUmc dat preventieve zorg ontzettend belangrijk is. Onze afdeling sociale geneeskunde is de verbinding tussen ziekenhuis en maatschappij."

Natuurlijk, een erkenning van het vakgebied, maar ook van Chin A Paw zelf. Ze is een van die wetenschappers waarvan je weet dat je nog veel van ze zult horen. Haar ultieme doel is kinderen een gezonde basis meegeven waarmee ze een optimale kans hebben om op te groeien tot gezonde, gelukkige volwassenen. Hierin werkt ze nauw samen met de Noord-Hollandse GGD's. Op Amsterdamse basisscholen loopt het programma [JUMP-in](#), dat de kinderen onder meer via sportclubs, gezond voedingsbeleid op school en ouderbetrokkenheid stimuleert om meer te bewegen en gezonder te eten. Een van haar promovendi is onlangs gepromoveerd op onderzoek naar de effectiviteit van JUMP-in. Op basis van dit onderzoek is JUMP-in verder verbeterd, en hoopt ze dat het nu in optimale vorm verder het land in gaat.

'Als ik weet hoe het werkt, sta ik te trappelen om dingen ten goede te keren'

PREVENTIE IS VAN LEVENSBELANG

In het programma [DOiT](#) gaan vmbo-scholieren met hun eigen gedrag aan de slag en onderzoeken de invloed van hun omgeving daarop. Met onder meer een eet- en beweegdagboek, stappen-teller, caloriewijzer, informatieboekje voor de ouders en een website proberen ze ongezond gedrag te veranderen. DOiT bleek succesvol in het reduceren van de frisdrankconsumptie met als gevolg dat de DOiT-scholieren minder dik waren na afloop van het programma. Ook was het Chin A Paw die op basis van een literatuurreview aantoonde dat kinderen met overgewicht veel meer kans hebben ook als volwassene overgewicht te hebben, met alle gezondheidsrisico's van dien. Preventie op jonge leeftijd is dus van levensbelang.

Voor Chin A Paw is het essentieel dat haar werk helpt een maatschappelijk probleem op te lossen. "Ik doe niet alleen onderzoek om het onderzoek doen, ook al vind ik het hartstikke leuk om te doen", zegt ze. "Bewegen en gezondheid interesseerden me altijd al. Maar als ik dan weet hoe het werkt, sta ik te trappelen om dingen die niet optimaal zijn ingericht ten goede te keren. Dat moet dan wel op een *evidence based*-manier. Ik ben gek op nieuwe onderzoeksmethoden, bijvoorbeeld om beweeg- en zitgedrag betrouwbaar te meten of de werkingsmechanismen van interventies ontrafelen."

KINDEREN SPORTEN NIET OM AF TE VALLEN

Ook al werken ze tot op zekere hoogte, toch wringt er iets bij de huidige preventie en zorgprogramma's voor de jeugd, vindt Chin A Paw. "Deze programma's zijn ontwikkeld door volwassenen met weinig tot geen betrokkenheid van de kinderen zelf. Ik wil héél graag samen met de kinderen kijken naar manieren om gezonder te gaan leven. Ze opleiden tot onderzoekers. Mijn intentie is om kinderen actief te betrekken bij onderzoek als experts van hun eigen leefstijl, gezondheidsproblemen en voorkeuren. Wat denken zij dat de oorzaken zijn van te weinig bewegen en hoe denken zij dat het schoolplein eruit zou moeten zien?" Momenteel is Chin A Paw met dergelijk zogenaamd participatief actie onderzoek bezig en de eerste resultaten zijn ontzettend interessant!

'Ik wil heel graag samen met de kinderen kijken. Ze opleiden tot onderzoekers'

Behalve dat kinderen zelf te weinig stem hebben in de aanpak van hun gedrag en omgeving, wil Chin A Paw gedragstheorieën specifiek voor kinderen ontwikkelen.

"Volwassenen gaan sporten omdat ze bijvoorbeeld willen afvallen of fitter willen worden. Bij kinderen is dit zelden een reden. Zij sporten omdat ze het leuk vinden, hun vriendjes op die sport zitten of hun oudere broer of zus al voor een bepaalde sport heeft gekozen". Bij beweegprogramma's voor kinderen zul je je dus op andere determinanten moeten richten dan bij programma's voor volwassenen. Nogmaals: we horen ongetwijfeld nog veel meer van Chin A Paw.

OOK DUNNE KINDEREN ZIJN MINDER FIT

Het zijn niet alleen te dikke kinderen waarover Mai Chin A Paw bezorgd is dat hun leefstijl niet leidt naar een gezond en gelukkig volwassen leven. "Ook kinderen met een normaal gewicht brengen veel tijd door achter een beeldscherm en zijn weinig actief waardoor ze een grotere kans hebben op tal van ziekten. De huidige generatie kinderen - ook degenen zonder overgewicht - blijkt veel minder fit dan leeftijdsgenoten in 1980: ze zijn minder lenig, hebben minder spierkracht en hun coördinatie is minder goed. De meeste kinderen zouden meer en gevarieerder moeten bewegen dan ze nu doen."

Lees [hier](#) meer over bijzondere onderzoekers die URC-hoogleraar werden.