

Van televisiekijken naar overgewicht

VEEL TELEVISIEKIJKEN BLIJKT EEN BELANGRIJKE VEROORZAKER TE ZIJN VAN OVERGEWICHT. OP WELKE MANIEREN KUNNEN OUDERS DOOR MEDIAOPVOEDING INVLOED HEBBEN OP HET GEWICHT VAN HUN KINDEREN?

tekst: NATASCHA NOTTEN

HET AANTAL KINDEREN MET overgewicht is wereldwijd dramatisch gegroeid en wordt gezien als een van de grootste gezondheidsproblemen. Ook in Nederland is het aantal kinderen met overgewicht de afgelopen decennia toegenomen. Op dit moment is ongeveer 12% van de Nederlandse kinderen tussen de 4 en 16 jaar te zwaar en dit percentage groeit gestaag.

Waarom kinderen kampen met overgewicht kan verschillende oorzaken hebben. Het kan een genetische kwestie zijn, en hier kunnen ouders, opvoeders en beleidsmaker weinig aan veranderen. Maar er zijn ook andere oorzaken van overgewicht, factoren die *wel* beïnvloedbaar zijn. Onderzoekers uit verschillende disciplines zijn het er over eens dat de volgende vier leefstijlen of gewoonten belangrijk zijn voor de ontwikkeling van overgewicht: weinig lichaamsbeweging, veel snacks eten, veel suikerhoudende frisdrank drinken en veel televisiekijken. Deze leefstijlen of gewoonten zijn in principe allemaal te veranderen. En een van de belangrijkste sociale omgevingen waarin (on)gezonde leefstijlen aangeleerd en beïnvloed kunnen worden is het ouderlijk gezin.

Ouders oefenen een belangrijke en blijvende invloed uit op de leefstijl- en eetgewoonten van hun kinderen. Zo kunnen ouders bijvoorbeeld de gezondheid van hun kinderen bevorderen door het aanbieden van gezonde voeding en het stimuleren van deelname aan sportactiviteiten. Maar ook door een mediaopvoeding in het ouderlijk gezin, en dan vooral met betrekking tot het gebruik van *screen* media, zoals televisiekijken.

Een veelvuldig geopperde verklaring voor de relatie tussen televisiekijken en overgewicht is dat televisiekijken kinderen weerhoudt van andere, meer fysiek inspannende activiteiten, zoals buiten spelen. Maar uit onderzoek naar de relatie tussen televisiekijken en overgewicht komt naar voren dat veel televisiekijken vooral om twee andere redenen een verhoogde kans geeft op een ongezond lichaamsgewicht. Ten eerste door de invloed van tv-reclames, waarin calorie- en suikerrijke producten zo aantrekkelijk mogelijk worden gepresenteerd, voor kinderen maar ook voor volwassenen (en dus ouders). Dit gebeurt in de reclameblokken, ook rondom kinderen familieprogramma's.

Reclamebeïnvloeding gebeurt daarnaast veelvuldig op een indirecte manier, door

middel van sluikreclame tijdens populaire televisieprogramma's onder Nederlandse gezinnen, zoals *GTST* of *The Voice of Holland*. Omdat voedingsreclames op tv vooral vet- en suikerrijke producten aanprijzen, zullen ouders en kinderen ook meer geneigd zijn om juist deze producten te kopen en te consumeren. Hieruit blijkt dat ook de televisie een belangrijke socialiserende factor kan zijn in het leven van kinderen en jongeren.

Een tweede reden waarom televisiekijken in verband wordt gebracht met overgewicht is de gewoonte van kinderen (en volwassenen) om te eten en te snacken tijdens het televisiekijken. Kinderen krijgen een groot deel van hun calorieën binnen terwijl ze voor de buis zitten; met name snacks en andere ongezonde (calorierijke) producten zijn favoriet tijdens het televisiekijken. Bovendien blijkt dat mensen 'overeten' tijdens het tv-kijken, waardoor zowel ouders als kinderen meer eten dan nodig is.

SOCIALISATIEPROCES

Er is dus een aantoonbare relatie tussen televisiekijken en overgewicht. En voor het stimuleren van een gezonde ontwikkeling en leefstijl van kinderen, ofwel het voor-

