

Bruin vet aanmaken

Ivar Mol

2022-10-14

Nu iedereen de verwarming lager zet, warme sokken en dikke truien aantrekt, op de bank onder dekens kruipt en waxinelichtjes onder bloempotten plaatst kunnen we ook eens gaan kijken naar wat ons eigen lichaam voor mogelijkheden biedt om onszelf warm te houden. Want eigenlijk maken we het lichaam lui met al deze, externe, maatregelen.

Het vetpercentage van een gezond lichaam is bij mannen 15-20% en bij vrouwen 22-27% van het lichaamsgewicht. Dat betekent dat een persoon van 80 kg zónder overgewicht uit 16 kg (man) of 22 kg (vrouw) vet bestaat. Ons lichaam bevat zowel wit en bruin vet en wit vet is ongezond. Wit vet veroorzaakt het overgewicht maar bruin vet is juist gezond. Het kan namelijk energie, opgeslagen in suikers en vetten, omzetten in warmte. Door energie in warmte om te zetten, voorkomt het bruine vet dat ons lichaam te veel energie omzet in wit vet. Daarnaast zit in bruin vet mitochondriën en die zijn in staat om overtollig (wit) vet eveneens om te zetten in warmte. Bruin vet kan dus wit vet verbranden dat ons lichaam reeds heeft opgeslagen. Met bruin vet heb je dus je eigen warmtesysteem in huis én en gaat overgewicht tegen. Allemaal handig.

Nu is het mogelijk om het lichaam zo te sturen dat het meer bruin, en minder wit vet gaat aanmaken. En hoe meer bruin vet, hoe meer mitochondriën hoe meer warmtecentrales je dus herbergt. Hoe doe je dat (nu komt het deel wat voor de meeste mensen minder aantrekkelijk klinkt), door het een beetje koud te gaan hebben.

Wit vet wordt aangemaakt door teveel en verkeerd eten. Bruin vet wordt aangemaakt door het lichaam het idee te geven dat we het koud hebben. Dus dat de verwarming lager gezet wordt hoeft geen probleem te zijn, zolang je maar niet gelijk naar de truien, dikke sokken en dekens grijpt. Sterker, hoe warmer je je kleed des te kouder je het op de lange duur) gaat krijgen omdat er in het lichaam gewenning optreedt; het lichaam hoeft zichzelf niet meer te verwarmen, dat doen de externe factoren al. Bijkomend nadeel van warm kleden is dat de vetten die je nu gaat aanmaken sneller wit vet zal worden in plaats van bruin vet.

Blijf dus zo lang mogelijk rondlopen op blote voeten, in een t-shirt of in korte broek. Nodig het lichaam uit zelf actief te worden in het verwarmen van dit lichaam. Je hoeft het niet continu koud te hebben, maar een beetje fris gevoel is heel prima. In huis, in de auto en als je naar buiten gaat. Grijp niet automatisch naar die winterjas.

Bruin vet laat zich niet in een middagje aanmaken, dus je hebt even doorzetting nodig. Maar het loont zeer zeker.