

Realfit

RealFit (<https://www.nji.nl/nl/Databank/Databank-Effectieve-Jeugdinterventies/Erkende-interventies/RealFit>) is ontwikkeld voor jongeren met overgewicht en heeft als doel om een afname of stabilisatie van hun overgewicht te bewerkstelligen. Binnen deze interventie is gekozen voor een combinatie van beweeglessen en voedingslessen. *RealFit* bestaat uit een intake, beweeglessen, voedingslessen en individuele consulten met een diëtiste en een psychologieprogramma. De ouderparticipatie omvat bijeenkomsten. De interventie kan goed binnen een fitnesscentrum worden gehouden, maar het is ook mogelijk om *RealFit* school gebonden aan te bieden.

De TNO-studie naar overgewicht toonde aan dat in 2010 inmiddels 13,3% van de jongens en 14,9% van de meisjes in Nederland te dik is (leeftijd tussen 2- 21 jaar). Ongeveer 2% heeft obesitas. Onder bepaalde bevolkingsgroepen is dat percentage zelfs nog hoger (Nationaal Kompas, 2013; Schonbeck, et al., 2011). Onderzoek toont daarnaast aan dat het geen seculiere trend is: het geboortegewicht is niet gestegen afgelopen decennia. De stijging in gewicht wordt pas vanaf het vierde levensjaar zichtbaar, en is dus een gevolg van leefstijl (Ernst et al. 2012). De World Health Organisatie (WHO) definieert overgewicht en ernstig overgewicht (obesitas) als abnormale of buitensporige opeenhopingen van vet, die de gezondheid kunnen beïnvloeden. Overgewicht en obesitas worden meestal uitgedrukt aan de hand van de Body Mass Index (BMI). Dit is een index die de verhouding tussen lengte en gewicht van een persoon weergeeft. Voor volwassenen is sprake van overgewicht als de BMI groter is dan 25 en er is sprake van obesitas bij een BMI groter dan 30.

Het bepalen of een kind overgewicht heeft, is bewerklijker. Bij hen hangen de criteria ook af van leeftijd en geslacht. Bij meisjes is de waarde gemiddeld iets hoger dan bij jongens. De vastgestelde BMI criteria worden internationaal gehanteerd (NJI, 2013; Cole et al., 2000).

Volgens het Nationaal Kompas Volksgezondheid van het RIVM hangen de volgende ziekten en aandoeningen samen met (ernstig) overgewicht (Nationaal Kompas, 2013):

- Diabetes mellitus type 2
- Hart- en vaatziekten
- Enkele soorten kanker (slokdarm-, alveesklier-, dikkedarm-, galblaas-, borst- (postmenopausaal), baarmoeder- en nierkanker)
- Aandoeningen van de galblaas
- Aandoeningen van het bewegingsstelsel (waaronder artrose)
- Aandoeningen van de ademhalingswegen (verminderde longfunctie, slaapapneu)
- Onvruchtbaarheid
- Depressie
- Angststoornissen
- Suïcide (zelf toegebracht letsel)

Om (psychische) gezondheidsrisico's te verminderen is het dus van belang om overgewicht tegen te gaan.

Hoofddoel

Het doel van *RealFit* is dat jongeren middels de methode *RealFit* zich actief inzetten om een afname of stabilisatie van hun overgewicht te bewerkstelligen.

Dit kan betekenen dat er deelnemers zijn die daadwerkelijk gewichtsafname realiseren, maar dat hoeft niet automatisch het geval te zijn. Wanneer de jongeren immers meer gaan sporten en bewegen, zal de spiermassa toenemen. Deze kan zorgen voor een (positieve) gewichtstoename, waardoor bepaalde deelnemers per saldo geen concrete kilo's verliezen. Er moet dus een gewichtsstabilisatie of -afname bereikt worden. Aangezien het grootste deel van de deelnemers nog in de groei is, zal een gewichtsstabilisatie op den duur leiden tot afname van de BMI.

RealFit begint met een voorlichtingsavond. Vervolgens start het intensieve programma van RealFit. De metingen vinden plaats voor de start van RealFit, op het eind van RealFit en na een 6 maanden follow-up. RealFit bestaat uit:

- Een voorlichtingsbijeenkomst
- Een intakegesprek met meetmoment (0-meting)
- beweeglessen
- voedingslessen
- individuele consulten met een diëtiste
- psychologie/vaardigheidslessen van een uur gegeven door een psycholoog of gedragstherapeut
- ouderavonden
- Meetmoment bij afronding van het programma (1-meting)
- Nameting na 6 maanden (2-meting)