

## Door roken word je juist dikker!

Beste (ex-)roker,

Het is ook wat met die Belgische websites, de laatste tijd kom ik er interessante artikelen op tegen die voor jou ook van belang kunnen zijn.

Ik kwam dus laatst nog een interessant artikel tegen over dat je juist dikker kunt worden door te blijven roken. Wat?? Dikker worden wanneer je door blijft roken? Het is toch altijd zo dat wanneer je stopt met roken je dikker wordt?

**Dit artikel bewijst maar weer dat je juist dikker wordt wanneer je door blijft roken..**

### ***"Roken en toch dikker worden!"***

*Op lange termijn, krijgt men van roken een buikje. Het is wel zo dat rokers hun basisenergieverbruik zien toenemen door veel sigaretten te roken, maar de nicotine beïnvloedt ook het hormonale evenwicht zodat er een wijziging optreedt in de verdeling van de vetten. Dit is de reden waarom rokers en rooksters op termijn eerder de neiging hebben om dikker te worden dan om gewicht te verliezen...*

### ***De slankheid van een roker is slechts tijdelijk***

*Heel wat mensen denken dat roken doet vermageren. Anderen gaan nog verder dan denken dat men met roken kilo's kan verliezen en roken bewust uit schrik om hun gewicht te zien toenemen. Zij durven gewoon geen einde maken aan hun rookverslaving, zo bang zijn ze om dikker te worden zodra zij gestopt zijn met roken. De werkelijkheid ziet er nochtans helemaal anders uit en is bovendien veel ingewikkelder.*

*Eigenlijk is de slankheid van rokers slechts van voorbijgaande aard. Een sigaret roken doet het basisenergieverbruik met 3% stijgen tijdens het eerstvolgende uur. Zo stijgt het dagelijkse energieverbruik van 2.230 tot 3.445 calorieën bij rokers die een pakje per dag roken. Bovendien vermindert roken de eetlust (het anorexigeeffect) en het versnelt het gevoel van verzadiging. De invloed van nicotine beperkt zich echter niet tot metabolische aspecten.*

*Nicotine heeft ook een rechtstreekse invloed op het hormonale evenwicht. Die hormonale verandering leidt tot een ophoping van vetten in de buikstreek. Naast het esthetische aspect, gaat een extra hoeveelheid vet in de buikstreek gepaard met een verhoging van het cardiovasculaire risico via de aanwezigheid van een metabolisch syndroom en een insulineresistentie. Kortom, die nieuwe verdeling van het lichaamsvet is slecht voor de gezondheid. De overtollige kilo's die zich opgehoopt hebben rond het middel, zijn trouwens bijzonder moeilijk weg te werken...*

### ***Bij rokers hopen vetten zich op in de buikstreek***

*Al bij al, kunnen we onthouden dat jongeren die roken zichzelf als winnaars beschouwen wat hun gewicht betreft, maar dat dat slechts van korte duur zal zijn, omdat dat zo gezegde voordeel op langere termijn een omgekeerd effect heeft. Het is inderdaad zo dat bij oudere rokers, zowel bij mannen als bij vrouwen, de kilootjes zich uiteindelijk geleidelijk gaan ophopen in de buikstreek. Deze overtollige kilo's geraak je zeer moeilijk kwijt en bovendien veroorzaken zij bijkomende gezondheidsrisico's (cardiovasculaire ziekten, diabetes, kanker, respiratoire insufficiëntie...).*

*Het gewichtsverlies van de eerste jaren rookverslaving is slechts een drogreden. De jongeren, in het bijzonder de meisjes, moeten daarvan op de hoogte gebracht worden.*

### ***Mannelijke vormen voor jonge rooksters...***

*De wijziging in de verdeling van het lichaamsvet naar het midden van het lichaam, onder andere in de buikstreek, is een typisch mannelijke verdeling, die men ook vetverspreiding van het androïde type noemt. Dit staat dan in tegenstelling tot de vrouwelijke verspreiding van de vetmassa die van het gynoïde type is. Dit betekent dus dat vrouwen door hun rookverslaving de vormen van hun vrouwelijkheid dreigen te verliezen!*

*Het is belangrijk dat dit aan de vrouwen wordt uitgelegd zodat zij zouden begrijpen dat tabak voor hen geen vriend is die in staat is hen duurzaam slank te houden. Tabak zal hen bovendien ook niet verhinderen om later dik te worden...*

*27/05/2008*

*Isabelle Eustache, gezondheidsjournaliste"*

**Wat is jouw mening over dit artikel? Ik wil graag ook jouw mening hierover horen..**

Alvast bedankt!

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen

Heb je de 34 pagina's tellende Stoppen Met Roken gids al geheel GRATIS aangevraagd?

Ga naar <http://www.StopNuMetRoken.com> en vraag het nu aan!