

NAAM: GUY PLASQUI  
 GEBOORTEDATUM: 2 JUNI 1976  
 WOONPLAATS: MAASTRICHT  
 FUNCTIE: DOCENT UNIVERSITEIT  
 MAASTRICHT VAKGROEP HUMANE  
 BIOLOGIE EN  
 BEWEGINGSWETENSCHAPPEN



## NAV-lid Guy Plasqui ‘Alle fysiologische informatie die we meten, omzetten in een stimulans’

### HOE BENT U IN DE VOEDINGSECTOR TERECHTGEKOMEN?

‘In de tijd dat ik ging studeren kwam voeding op, het probleem van obesitas werd groter en de opleiding was vrij nieuw. Ik was geïnteresseerd in wetenschappen als biologie, fysiologie en scheikunde en voedingsleer bracht ze samen. Ik miste wel de link naar de praktijk. Daarom ben ik daarna een jaar voedings- en dieetleer aan de hogeschool gaan studeren, maar echt diëtist zijn was niets voor mij. Er kwam een vacature vrij op de Universiteit van Maastricht en daar ben ik me gaan richten op energiegebruik en beweging, de andere kant van de energiebalans: hoe gebruik je energie en hoe kun je dat met beweging stimuleren?’

### WAT HOUDT UW HUIDIGE WERK IN?

‘De verdeling tussen onderwijs en onderzoek is fiftyfifty. De nieuwste wetenschappelijke inzichten moeten zo snel mogelijk worden overgebracht op studenten, daarom is de combinatie zo belangrijk. Ik coördineer onder andere het blok Metabolisme en Activiteit en geef practica waar het bijvoorbeeld gaat om het meten van energiegebruik tijdens inspanning en lichaamssamenstelling.

Het deel onderzoek is vooral gericht op energiemetabolisme en bewegen. Hoe kun je mensen in het dagelijks leven meten/observeren zonder dat zij daar last van hebben en toch correcte metingen krijgen van hun gedrag en beweegpatroon? Het klassieke voorbeeld is de stappenteller, maar wij gebruiken wat meer geavanceerde apparaten waarmee we fysiologische signalen oppikken en beweegpatronen in kaart brengen. Zo proberen we het beweeggedrag en de gezondheid positief te beïnvloeden.

Binnen de metabole research unit doen we gecontroleerde studies met respiratiekamers en laboratoria om bijvoorbeeld te meten wat het effect is van een nieuw voedingsmiddel met een hoog eiwitgehalte op het straatgebruik van de mens. Je meet hoeveel energie iemand gebruikt, maar ook of er koolhydraten, vetten of eiwitten worden verbrand. Wij zoeken ook naar oplossingen om mensen te motiveren. Een voorbeeld is ons krachttrainingsprogramma voor kinderen met overgewicht. Danzij hun grotere lichaamsmassa en dus grotere spiermassa, zijn ze sterker. Door ons te richten op waar ze goed in zijn, hun kracht, worden ze ook eens de beste van de klas, in plaats van de

slechtste. Het idee is hun intrinsieke motivatie te vergroten, want als je ergens goed in bent, motiveert dat om het vol te houden. Het doel is meer beweging, een betere lichaamssamenstelling en hopelijk gezondheidseffecten op de lange termijn.’

### WAT ZOU U NOG ONDERZOCHT WILLEN ZIEN?

‘Er zijn momenteel veel technologische ontwikkelingen. *Wearable sensors* (draagbare sensoren) zijn hot, bijvoorbeeld om beweging of hartslag te meten. Wat ik onderzocht zou willen zien, is hoe we al die fysiologische informatie die we meten, kunnen omzetten in een stimulans voor mensen om te gaan en te blijven bewegen. Nu verzamelen we informatie, maar missen we de solide wetenschap. We moeten iets ontwikkelen waarbij wetenschappers alle signalen krijgen van een persoon en die gebruiken om mensen gezond te laten eten, aan het bewegen te krijgen of allebei. Dat je een gepersonaliseerd advies kunt geven of mensen kunt motiveren tot gedragsverandering. Dat laatste is het moeilijkste van ons vakgebied. Maar als je bijvoorbeeld iets aan obesitas wilt doen, komt het daar altijd wel op neer.’