

# Overgewicht bestrijden met digitale coach blijkt effectief

23 december 2016

Deze holistische benadering blijkt uiterst effectief en leidt tot gewichtsverlies blijkt uit gebruikerstesten. De beste resultaten worden bereikt wanneer de app gebruikt wordt in combinatie met een traditionele aanpak, bijvoorbeeld het consulteren van een diëtist of bewegingscoach is de conclusie van de onderzoekers. Een recente studie van Eurostat toont dat één op twee Europeanen lijdt aan overgewicht en één op zes als obees kan worden beschouwd. Dat leidt tot allerlei gezondheidsproblemen naast het feit dat de levenskwaliteit daalt. Ondanks het feit dat het dus erg belangrijk is, blijft afvallen voor veel mensen erg moeilijk.

## **Het eigen lichaam geeft feedback**

De digitale coach in de vorm van een app, ontwikkeld door een consortium van Vlaamse bedrijven en academische onderzoekers waaronder imec, houdt rekening met verschillende gewichtsbepalende factoren zoals de hoeveelheid lichaamsbeweging en gedragspatronen van de gebruiker. Daarmee onderscheidt deze app zich van bestaande mHealth-oplossingen die doorgaans maar één parameter als input gebruiken. Complexe algoritmes zetten alle data om in gepersonaliseerd advies. De app heeft ook een ingebouwde 'avatar': een 3D-beeltenis van het lichaam van de gebruiker die continu (en onverbloemd) visuele feedback geeft over het bereikte gewichtsverlies. Karin Slegers, onderzoeksverantwoordelijke voor b-SLIM van imec - KU Leuven - Mintlab: "Bovendien wilden we niet enkel een nieuw type digitale coach ontwikkelen - maar ook de effectiviteit ervan onderzoeken. Zo werd b-SLIM de eerste studie die de impact van een digitale coach vergelijkt met traditionele 'face-to-face' consultaties."

Gebruikerstesten met 120 proefpersonen tonen aan dat de digitale benadering effectief tot gewichtsverlies leidt: Er werd gemiddeld 3 tot 3,5kg door de app-gebruikers verloren over een periode van drie maanden. Dat resultaat is even goed als de groep die alleen een diëtist of bewegingscoach raadpleegde.

## **De meest ideale manier om af te vallen**

"De virtuele coach heeft het voordeel dat het een 'anonieme' tool is die toelaat om op een relatief goedkope, laagdrempelige manier een breed publiek te bereiken," voegt Projectleider Steven De Peuter (BrandNewHealth) toe. "En gebruikers die naast de app ook een expert voor persoonlijk advies konden raadplegen, behaalden zelfs nog betere resultaten." Die combinatie, ook wel 'blended care' genoemd, blijkt dus de meest ideale manier om een blijvend gewichtsverlies te garanderen.

Het imec.icon b-SLIM project liep van 1 april 2014 tot 31 maart 2016 en bundelde de krachten van commerciële partners BrandNewHealth, AHOLD DELHAIZE en Yorbody met de wetenschappelijke expertise van onderzoekers van imec - KU Leuven - Mintlab, imec - KU Leuven - PSI, imec - KU Leuven - STADIUS, imec - UAntwerpen - Vision Lab, het Departement Bewegingswetenschappen van de KU Leuven en het Laboratorium Klinische en Experimentele Endocrinologie van de KU Leuven. Het project kwam tot stand met financiële steun van het

Agentschap Innoveren en Ondernemen.