
2018 'BEST DIETS REPORT': WEIGHT WATCHERS BEHOUDT LEIDERSPOSITIE ALS 'BESTE SNEL AFSLANKDIEET' EN KLIMT 8 PLAATSEN EN WORDT DAARMEE HET DERDE 'BESTE DIABETESDIEET'

Jaarlijkse ranglijsten vandaag vrijgegeven door 'U.S. News & World Report' vermelden Weight Watchers als een van de beste beschikbare programma's

BRUSSEL/BREDA (3 januari 2018) – Weight Watchers wordt opnieuw erkend door gezondheidsdeskundigen in de 2018 *Best Diets*-ranglijsten die vandaag bekend zijn gemaakt door *U.S. News & World Report* – het jaarlijkse dieetrapport van *U.S. News*, het twee na grootste nieuwsmagazine van de Verenigde Staten. Weight Watchers stijgt onder meer naar de 3^e plaats in de categorie 'Beste diabetesdieet' (t.o.v. de 11^e plaats in 2017). De ranglijst 'Beste diabetesdiëten' evalueert dieetprogramma's op basis van hun vermogen om de ziekte te voorkomen en onder controle te houden. Recent onderzoek heeft de voordelen van de Weight Watchers-programma's aangetoond voor zowel prediabetes als diabetes. De deelnemers aan de klinische proeven vertoonden significante verminderingen in zowel gewicht als bloedsuikerbeheersing^{1,2,3}.

Weight Watchers kreeg ook een hoge erkenning in zes bijkomende categorieën:

- 1^e plaats voor 'Beste snel afslankdieet' voor het tweede jaar op rij sinds de categorie in 2016 werd toegevoegd
- 1^e plaats voor 'Beste afslankdieet' voor het achtste jaar op rij
- 1^e plaats voor 'Beste commerciële dieetprogramma' voor het achtste jaar op rij
- 2^e plaats voor 'Gemakkelijkst te volgen'
- 4^e plaats voor 'Globaal beste dieet'
- 5^e plaats voor 'Beste gezondheidsdieet'

“Weight Watchers staat al bijna 55 jaar bekend als een programma dat de nieuwste wetenschappelijke inzichten toepast en deze werkbaar en leefbaar maakt voor onze leden. Wij zijn toonaangevend omdat ons wetenschappelijk gebaseerde programma consequent aanzet om gezonde gewoontes in het echte leven te integreren”, zegt Gary Foster, Ph.D. en Chief Scientific Officer van Weight Watchers. “Wij zijn blij dat de doeltreffendheid van het Weight Watchers-programma opnieuw erkend wordt door gerespecteerde gezondheidsdeskundigen die verbonden zijn aan *U.S. News & World Report Best Diets*.”

¹ Marrero DG, Palmer KNB, Phillips, EO, et al. Comparison of Commercial and Self-Initiated Weight Loss Programs in People with Prediabetes: A Randomized Controlled Trial. *American Journal of Public Health*. Mei 2016. 106(5):949-956.

² Piper C, Marossy A, Griffiths Z, Adegboye A. Evaluation of a type 2 diabetes prevention program using a commercial weight management provider for non-diabetic hyperglycemic patients referred by primary care in the UK. *BMJ Open Diabetes Research & Care*. 2017;(5):e000418. doi:10.1136/bmjdr-2017-000418.

³ O'Neill P, Miller-Kovach K, Tuerk P, et al. Randomized controlled trial of a nationally available weight control program tailored for adults with type 2 diabetes. *Obesity*. November 2016. 24 (11): 2269-2277.

De opeenvolgende topposities van het Weight Watchers-programma stemmen overeen met klinische studies die al tientallen jaren de effectiviteit van het programma staven. Een studie in 'The American Journal of Medicine' (2013) toont aan dat je met de ondersteuning van Weight Watchers tot acht keer meer gewicht verliest dan wanneer je het alleen doet. Sinds de lancering van de *Best Diets*-ranglijsten in 2010 heeft Weight Watchers zijn programma verder ontwikkeld en de nieuwste wetenschappelijke bevindingen inzake voeding en gedrag erin geïntegreerd. Hierbij houdt Weight Watchers rekening met hoe mensen hun leven willen leiden en helpt het hen om positieve en duurzame veranderingen in hun dagelijkse leven in te voeren, ongeacht waar ze zich binnen hun traject bevinden.

“Mensen willen een zo goed mogelijk leven leiden. Weight Watchers reikt een krachtige community, instrumenten en strategieën aan die helpen om gezonde gewoontes duurzaam en integreerbaar te maken in het dagelijks leven”, zegt Mindy Grossman, President en CEO van Weight Watchers. “We blijven ons inzetten om een programma met een wetenschappelijke basis af te leveren dat resultaten oplevert. We zijn dan ook blij om te zien dat dit engagement wordt erkend door het panel van deskundigen dat aan dit rapport heeft meegewerkt.”

Het panel van gezondheidsdeskundigen van het *U.S. News & World Report* omvat voedingsdeskundigen, artsen en andere specialisten inzake diabetes, hartgezondheid, menselijk gedrag en gewichtsverlies. De diëten zijn gerangschikt in acht categorieën, waaronder preventie en beheersing van diabetes en hart- en vaatziekten en waarschijnlijkheid van gewichtsverlies. Het panel evalueerde het programma vóór de lancering van het nieuwe WW Flex-programma in december, dat voortbouwt op het zeer succesvolle en effectieve SmartPoints-systeem. In een zes maanden durende klinische studie leverde WW Flex betere afslankresultaten bij de deelnemers dan in klinische proeven van eerdere Weight Watchers-programma's⁴.

Meer informatie over de ranglijsten vindt u op **Best Diets 2018** (<https://health.usnews.com/best-diet>).

###

Over Weight Watchers

Weight Watchers International, Inc. is de grootste commerciële afslankorganisatie ter wereld. Weight Watchers houdt elke week meer dan 32.000 meetings wereldwijd. Het WW Flex-programma is wetenschappelijk onderbouwd: het volgt de laatste voedingsinzichten en wordt ondersteund door wetenschappelijk onderzoek. Onderzoek gepubliceerd in *The Lancet* (2017) toont aan dat het Weight Watchers-programma klinisch betekenisvol gewichtsverlies oplevert op een kostenefficiënte manier. Leden krijgen bij Weight Watchers ondersteuning vanuit de groep en leren er gezonde eetgewoonten aan, het belang van beweging en hoe ze hun gedrag kunnen aanpassen. Dat kan zowel offline, in de meetings georganiseerd door coaches die zelf ervaringsdeskundigen zijn, als online via de app en website. Daarmee is Weight Watchers de belangrijkste organisatie op het vlak van betaalde, digitale afslankproducten in de wereld. Het biedt daarnaast ook een breed gamma producten, publicaties en programma's aan voor al wie gewicht wil verliezen of het onder controle wil houden.

⁴ Zes maanden durende voor-nastudie met 152 deelnemers, uitgevoerd door Deborah Tate, arts, en haar collega's aan het Weight Research Lab van de Universiteit van North Carolina in Chapel Hill. Studie gefinancierd door Weight Watchers.

Voor meer informatie over Weight Watchers kunt u terecht op www.weightwatchers.be of www.weightwatchers.nl