

TEKST 5 DE MAATSCHAPPIJ MAAKT DIK

- 1 Een vette hap in de sportkantine in plaats van fruit of iets anders gezond. Een grof schandaal, vindt prof. dr. Jaap Seidell, hoofd Centrum Chronische Ziekten van het
- 5 Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). „Om maar te zwijgen over de Cola-automaten op school.” Volgens hem is het niet raar dat overgewicht een toenemend probleem is.
- 2 10 De meeste westerse mensen hebben tegenwoordig altijd voedsel tot hun beschikking. Dat is een bijzondere situatie in de geschiedenis van de mens, meent Seidell, ook bijzonder hoogleraar Voeding
- 15 aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. „Vroeger maakten de meeste samenlevingen regelmatig langdurige perioden van honger door. Mensen die niet doelmatig met voedsel konden omgaan,
- 20 raakten ondervoed, konden zich niet voortplanten en gingen jong dood. We zijn als het ware voorgeprogrammeerd om snel, veel voedsel op te slaan.”
- 3 In de vorige eeuw is dat langzamerhand
- 25 veranderd. Steeds meer mensen hebben meer dan voldoende eten tot hun beschikking en hoeven daar niet al te veel lichamelijke inspanning voor te verrichten. En dat gaat fout. Seidell: „We zitten met de
- 30 goede lichamelijke eigenschappen uit het verleden in een verkeerde omgeving.” Zolang iedereen in de samenleving actief blijft, is er niet zoveel aan de hand. De energie die door de keel naar binnen glijdt,
- 35 wordt als het ware wel weer uitgezweet. De laatste tientallen jaren is dat aan het veranderen. Mensen worden steeds minder actief.
- 4 Met afgrijzen verhaalt Seidell over
- 40 Amerika, waar de meeste mensen een zittend beroep hebben. Ze hangen 's avonds voor de televisie (met een zak chips en zoete frisdrank op schoot) en verplaatsen zich met de auto. „Hun steden zijn erop ingericht. Je kunt bijna niet meer bewegen in
- 45 het dagelijks leven, of je moet er veel moeite voor doen.”
- 5 De cijfers spreken boekdelen. Uiteraard
- staat Amerika, waar ruim 65 procent van de
- 50 bewoners te zwaar is, aan de top. De cijfers in Europa zijn minder dramatisch, maar ze stijgen wel, met name bij jongeren. Dit jaar gaven de Britse gezondheidsautoriteiten een waarschuwing. Overgewicht bij kinderen is de laatste twintig jaar verdrievoudigd. Ook in Nederland groeit het aantal mensen dat te zwaar is, maar minder snel, volgens Seidell.
- 55 De gevolgen van overgewicht zijn ernstig. Het leidt tot gezondheidsproblemen op latere leeftijd zoals hart- en vaatziekten, maar ook suikerziekte is een belangrijk gevolg. Vooral diabetes type II (vroeger ouderdomssuikerziekte genoemd) steekt de kop op. Het lichaam maakt gewoonlijk
- 60 voldoende insuline aan om de suikers die binnenkomen, af te breken. Steeds minder mensen zijn echter in staat deze suikers af te breken en raken na verloop van tijd van slag. De ziekte hoort bij ouderen, maar door overgewicht komt de aandoening op steeds jongere leeftijd voor.
- 7 „Ik sprak laatst een Amerikaanse arts”, vertelt Seidell. „Hij vertelde dat ouderdomsdiabetes steeds vaker voorkomt
- 75 bij kinderen van 15 jaar. Een op de drie kinderen met diabetes heeft type II. Als ze veertig zijn, krijgen ze aandoeningen die we vroeger alleen bij ouderen zagen.”
- 8 Of iemand te zwaar is, valt te berekenen
- 80 met eenvoudige formules. Die formules leveren bepaalde grenzen op tussen normaal gewicht en overgewicht. Het gebruik van die formules is niet onomstreden, zegt Seidell. „Ze werken redelijk voor de blanke westerling, maar de Aziaten hebben moeite met de grenzen. Zij pleiten ervoor de norm van overgewicht bij te stellen. Maar de formules blijven nog
- 85 steeds van waarde om groepen met elkaar te vergelijken en de trends in de tijd te volgen.”
- 9 Seidell wil graag meer aandacht voor overgewicht. Eind mei was er een groot wetenschappelijk congres over in Wenen,
- 95 dat 2500 deelnemers trok. „Veel meer dan tien jaar geleden, toen waren het congressen waar je de deelnemers na afloop in je tuin kon uitnodigen.”
- 10 Maar de aandacht van veel
- 100 congresgangers en de sponsors gaat uit naar een medische benadering. Er worden steeds meer medicijnen ontwikkeld,

waarmee overgewicht kan worden
behandeld. Bovendien zijn er allerlei
105 operaties mogelijk, zoals het verkleinen van
de maag. „Technisch kan er veel”, meent
Seidell. Volgens Seidell is het probleem dat
er veel kwakzalvers en beunhazen zijn die
van alles beloven binnen drie maanden. „Dat
110 kan niet.”
11 Seidell ziet meer in een andere kijk op
overgewicht. „De oplossing moet volgens mij
worden gezocht in preventie. Gezonder eten
en meer bewegen. Het individu is niet alleen
115 verantwoordelijk voor het overgewicht, maar
de samenleving waarin het leeft, draagt
mede schuld. De dikke kinderen van
vandaag zijn slachtoffer van hun goede

aangeboren lichamelijke eigenschappen in
120 een verziekte omgeving.”
12 Seidell wil de omgeving veranderen en
daar komt geen arts aan te pas. Wie naar de
overgewichtcijfers kijkt, ziet dat Nederland
een gunstige positie inneemt ten opzichte
125 van de buurlanden en de VS, hoewel hier
niet minder wordt gegeten dan elders.
13 Seidell: „Ik verklaar dat mede uit het
fietsgedrag. Van de korte verplaatsingen
gaat hier 30 procent per fiets en 18 procent
130 te voet. In Engeland zijn de cijfers 8 procent
per fiets en 12 procent te voet en in de VS 1
procent per fiets en 9 procent te voet. We
moeten dat voordeel behouden. Dat
betekent dus meer doen aan fietspaden.”

*naar een artikel van Marc van den Broek
de Volkskrant, 16 juni 2001*