



OBESITAS, EPIDEMIE VAN DE TOEKOMST

Dik niet in orde

We zijn te dik. Geen wonder, want overal is ongezond eten beschikbaar. Bovendien is fastfood goedkoop én verslavend.

Door Hendrik CAMMU

De mondiale opmars van obesitas kan volgens de Wereldgezondheidsorganisatie de steeds toenemende levensverwachting afremmen. Ook bij ons is een op de twee volwassenen te dik, een op de zeven is echt zwaarlijvig. Overgewicht betekent een Body Mass Index (BMI) van 25 of meer. De BMI bereken je door je lichaamsgewicht (in kg) te delen door het kwadraat van je lengte (in meter). Iemand van 1,78 m die 76 kg weegt, heeft bijvoorbeeld een BMI van $76/1,78^2 = 24 \text{ kg/m}^2$. Een 'normale' BMI ligt tussen 18,5 en 24,9. Onder de 18,5 lijdt je aan 'ondergewicht', tussen 25 en 30 is er sprake van 'overgewicht', bij een BMI van boven de 30 ben je zwaarlijvig (obees) en boven de 40 ernstig zwaarlijvig. Dit zijn arbitraire grenzen. Je wordt niet plots ongezond als je BMI van 24,9 naar 25 klimt. Moet een sportief persoon met een BMI van 27 vermageren? Niet bepaald. Is iemand met een BMI van 23 per definitie gezond? Hoegenaamd geen garantie.

Het verband tussen lichaamsgewicht (BMI) en levensverwachting is uitvoerig bestudeerd bij honderdduizenden Europeanen, Amerikanen en Aziaten. Als men de BMI (horizontale lijn) uitzet tegen de levensverwachting (verticale lijn) dan kwamen de geleerden steeds tot dezelfde conclusie: BMI en sterfte volgen een U-curve. Personen met ernstig ondergewicht en met ernstige zwaarlijvigheid hebben de laagste levensverwachting, het zijn de twee uiteinden van de U. Wie zich in het dal bevindt, leeft het langste. Het dal komt overeen met een BMI van 25. Je zult amper verschillen vinden in levensverwachting tussen een BMI van 22 en van 28. Maar met een BMI van boven de dertig verhoogt niet enkel de sterfte, maar moet je ook rekening houden met beperkingen.

BUIKVET

De plaats waar we vet opslaan in ons lichaam, beïnvloedt onze gezondheid. Mensen met een 'bierbuik' of - mooier - *love handles*, hebben beduidend meer kans op hart- en vaatziekten en diabetes. Een man met een bierbuik heeft niet zelden magere armpjes en beentjes. Zijn BMI zal niet abnormaal hoog zijn, maar gezond is hij niet. In feite is hij obees zonder obees te zijn. Specialisten willen daarom de BMI verlaten als gezondheidsparameter. De hoeveelheid buikvet, de 'bierbuik', blijkt een betere voorspeller van de gezondheid te zijn. Het buikvet wordt bepaald door de middelomtrek te meten. Mannen met een middelomtrek van meer dan 102 cm en vrouwen met meer dan 88cm omtrek lopen meer risico op diabetes en hart- en vaatziekten. Eén op de vier Vlamingen heeft te veel buikvet, meer mannen dan vrouwen. Vrouwen stapelen va-



Mensen met een bierbuik hebben meer kans op hart- en vaatziekten en diabetes.

ker vet op aan de dijen en het achterste. Dikke billen beschermen tegen hart-, vaat- en suikerziekte, een dikke buik bevordert deze ziektes.

Buikvet is erg dynamisch: het hoopt zich snel op maar het breekt ook snel af en vormt dan vrije vetzuren. Via de bloedbaan gaan deze vetzuren naar de lever waar ze gerecycled worden tot nieuwe vetten maar ook tot suiker. Vervolgens loost de lever het vers gemaakte

De bierbuik is een betere voorspeller van je gezondheid dan de BMI

vet en de suiker terug in het bloed. Hoe meer vetzuren er in de lever arriveren (versta: hoe meer buikvet), hoe meer vet en suiker er terug in het bloed zullen terecht komen. Gevolg, meer kans op het ontstaan van vetplaques in de bloedvaten en op diabetes type 2 - ouderdomsdiabetes. Door de verhoogde suikerproductie zal de insuline immers sneller moet worden.

ZIEK

De helft van de zwaarlijvige mensen lijdt aan een te hoge bloeddruk (die bovendien moeilijk met medicijnen onder controle te brengen is) en aan te veel cholesterol in het bloed. Suikerziekte komt erg vaak voor. De kans op een hartaanval of een beroerte stijgt daardoor aanzienlijk. Obese mannen en vrouwen verhogen hun risico op kanker met 20 tot 30%. Zware mensen zweten en puffen, ze zijn snel kortademig en snurken vaak. Dat luidruch-

tig snurken brengt ons bij het slaapapneusyndroom: tijdens het slapen treden er korte periodes op waarbij de ademhaling stilvalt. Door zuurstofgebrek schiet de slaper, meestal met een luide snurk, wakker en begint weer te ademen. Dat gebeurt tientallen keren per nacht (de betrokkene is zich daar niet altijd van bewust). Daarom zijn dikke mensen vaak moe overdag. Af en toe gebeurt het dat iemand te lang 'vergeet te ademen' en sterft

tijdens de slaap. Slapen met een speciaal zuurstofmasker helpt. Afslanken en sporten helpen evenzeer.

Heup-, knie- en enkelgewrichten verslijten sneller als ze jarenlang een overgewicht moeten torsen. De slijtage, artrose, kan pijnlijk zijn. Galstenen (cholesterolstenen) en urineverlies (door overdruk op de blaas) komen vaker voor bij zwaarlijvige vrouwen.

Een kortademig, vermoeid, incontinent en in pijn verkerend zwaarlijvig persoon zal trouwens niet snel de sportschoenen aantrekken. Ach, het is een vicieuze cirkel.

Zwaarlijvige mensen zijn tijdens hun werk minder productief, ze blijven vaker thuis. Dikke kinderen worden vaak uitgesloten door klasgenootjes. Ze zijn vaker afwezig en niet zelden hebben ze een schoolachterstand. Hun zelfbeeld lijdt eronder. Obese meisjes zijn geen eerste keuze bij de jongens. Obese volwassenen, vooral vrouwen, blijven langer

single. De omgeving reageert afkeurend omdat dik zijn volgens velen een teken is van een gebrek aan discipline en een zwak karakter. Dikke patiënten, zo blijkt, zullen vaak negatieve en stereotype gevoelens opwekken bij artsen en verpleegkundigen. Ze kunnen bij hen op weinig begrip rekenen.

SPAARZAME GENEN

Waarom zijn er zoveel dikke mensen? De theorie gaat als volgt: duizenden jaren lang heeft de mens periodes van voedselschaarste gekend. Om te overleven stapelde ons lichaam vet op in tijden van voedseloverschot. Die extra calorieën werden dan mondjesmaat verbruikt tijdens schaarsteperiodes, meestal in de winter. Dit mechanisme van spaarzaam omspringen met calorieën zit al duizenden jaren verankerd in onze genen. Het is pas de voorbije vijftig jaar, met de opkomst van de consumptiemaatschappij en de globalisering van de voeding, dat de periodieke schaarste verdwenen is.

Supermarkten, eethuisjes, koelkasten en vriezers: altijd en overal is er eten voorhanden. Snack- en frisdrankautomaten vind je in het tankstation, de bioscoop, de krantenwinkel, op school én op elk van de zes verdiepingen van het ziekenhuis waar ik werk. Fruit is er niet te vinden. Hallucinant is dat. Altijd is er de verlokking om te eten. Marketing maakt overconsumptie van voedsel aanvaardbaar. Adverteerders veranderden de samenleving zodat niemand opkijkt als je op elk moment van de dag wat in je mond



Om periodes van voedselschaarste te overleven, stapelde ons lichaam vet op.

stopt, in kleine of grote hoeveelheden. Coca cola is het meest herkende merk in de wereld. Voedingsgiganten bepalen langzaam de smaak van de geglobaliseerde wereld en creëren een permanente vraag. In elk nieuw land waar geprepareerd, 'fast' voedsel geïntroduceerd wordt, slaat deze levensstijl aan. Helaas, onze spaarzame genen hebben nog niet de tijd gehad - een halve eeuw is veel te kort - om zich aan te passen aan al dat voedselge-

weld. Daarom blijven we ijverig de extra calorieën opstapelen en daarom worden we dik. Niet iedereen die evenveel eet en even veel (of weinig) beweegt, wordt even dik. Het is bekend dat de aanleg voor zwaarlijvigheid voor een deel in de genen ligt opgeslagen. De Vlaamse onderzoekster Ruth Loos, die in Cambridge werkt, vond een hele rist genen die een mens extra vatbaar maken om dik te worden. Hoe meer iemand van die genen erft,

Dik is besmettelijk

'De vrienden van je vrienden kunnen je dik maken', schreven de Amerikaanse onderzoekers Nicholas Christakis en James Fowler in 2007. 'Eten is een gewoonte die we, vaak onbewust, van elkaar kopiëren. Kinderen imiteren hun ouders, adolescenten elkaar. Maar we kopiëren ook het eetgedrag, via bekende tussenpersonen, van onbekenden.'

Christakis en Fowler brachten twaalfduizend met elkaar verbonden mensen in kaart. Via wiskundige formules konden ze aantonen dat voor obesitas de 'drie stappen van invloed'-regel gold (zoals ook voor zelfmoord en roken is aangetoond): een zwaarlijvig persoon heeft meer kans dan wat je zou verwachten door toeval om vrienden, vrienden van vrienden en vrienden van vrienden van vrienden te hebben die ook obees zijn. Omgekeerd, iemand die niet dik is, heeft meer kans om slanke vrienden te hebben. 'Obesitas heeft alle eigenschappen van een sociaal netwerk', zeggen de auteurs. 'Als je goede vriend dik wordt, is de kans dat je zelf dik wordt, drie keer gro-



Nicholas Christakis: 'We kopiëren het eetgedrag van onze vrienden.'

ter.' Hetzelfde gold voor echtgenoten, broers, zussen en collega's in een klein bedrijf. Maar, voegen Christakis en Fowler er aan toe, het kopiëren van de eetgewoonte verklaart niet helemaal waarom dik zijn besmettelijk is. Normverandering is noodzakelijk. Ik geef het voorbeeld van mijn broer Luc. Luc woont ver en komt enkele keren per jaar op bezoek. Luc is dikker geworden. Ik denk: 'Luc is verdikt maar het is toch nog altijd Luc.' Dat kan mijn gedrag beïnvloeden door ook meer te

gaan eten want 'Luc is nog steeds grappig en gevat'. Iemand aardig vinden wil zeggen dat je tolerant bent tegenover zijn gedrag. Is een aardig persoon zoals Luc te dik, dan stuur ik misschien mijn normen over dik zijn bij. Veronderstel nu dat mijn goede vriend Paul aan gewicht toeneemt, dan heb ik veel minder de neiging daar aanstoot aan te nemen en Paul te suggereren om af te vallen. Luc en Paul kennen elkaar niet. Toch is de kans dat Paul dik wordt groter geworden, omdat Luc dik is geworden - omdat, door Luc, mijn norm over dik zijn is veranderd.

En hoe valt dit obesitasnetwerk te rijmen met de wijdverspreide 'mager'-cultuur en het slankheidsideaal? Columniste Ellen Goodman schreef in 2007 in *The Boston Globe*: 'Professionele anorexiëpatiënten zoals Kate Moss en Victoria Beckham mogen dan een slankheidsideaal vertegenwoordigen, in het echte leven meten we ons aan onze vrienden. Centimeter voor centimeter!' Anders gezegd, niet het ideaalbeeld heerst maar de eigen norm.

hoe groter het risico op overgewicht. Ook de vetverdeling, buik versus billen, is gedeeltelijk erfelijk bepaald. Maar geen paniek: Loos toonde ook aan dat elke dag sporten de invloed van de dikmakende genen met bijna de helft doet dalen. 'Je neerleggen bij je overgewicht omdat het 'in de familie zit', is dus geen goed idee', zei Loos onlangs in *Eos*. (nr. 10, 2010)

SOCIALE ZIEKTE

Herinnert u zich de socialistische affiches van vroeger waar de arbeider werd afgebeeld als een slanke man in blauwe overall en de baas als een sigaarrokende dikkerd? Het tegendeel is waar vandaag. Bezoek een supermarkt en je zult weten waarom. Een diepvriespizza voor twee euro. Promotie! Lasagna voor één euro. Gehakt is drie keer goedkoper dan kabeljauw. Energierijk voedsel vol geraffineerde granen, suikers en vet (smaakmakers!) is veel goedkoper dan mager vlees, vis, groenten en fruit. Suiker en vet toevoegen maakt voeding flink goedkoper. Gezonde voeding is (te) duur voor gezinnen met een laag inkomen.

'Hoe lager het inkomen, hoe ronder de buik' zegt de Britse hoogleraar Richard Wilkinson. Niet alleen de prijs speelt mee. Wilkinson: 'Hoe lager iemand op de sociale ladder staat, hoe groter de kans om een stressvol leven te leiden. Chronisch gestreste mensen reageren anders op voedsel dan mensen die weinig stress hebben. Door de stress zal de bijnier het hormoon cortisol aanmaken. En cortisol zorgt ervoor dat het vet zich bij voorkeur rond de buik zet.' Ongezonder dus. Sociale verschillen verklaren ook waarom er

in het rijkste land van de wereld, de VS, zo verschrikkelijk veel dikke mensen zijn. Wilkinson: 'Amerika telt veel hele rijke, maar nog veel meer hele arme mensen. Japan is het land met de grootste gelijkheid tussen de mensen. Hoe groter de inkomensgelijkheid, hoe minder dikke mensen: in de VS is 30%

De voedingsindustrie houdt onderzoek achter. 'Er bestaat geen ongezond voedsel, alleen ongezonde eetgewoontes'

zwaarlijvig, in Japan 3%.' In Vlaanderen heeft 10% van de adolescenten overgewicht, in de VS is dat 25%.

Het is te gek om zwaarlijvigheid enkel een ziekte van de arme mensen te noemen. Er zijn veel meer dikke dan arme mensen. Eten uit frustratie of overmatig alcohol of frisdrank drinken, komen meer voor bij chronisch ongelukkige mensen. Wilkinson vond een verband tussen de graad van 'feelgood' en obesitas. Mensen die hun leven naar hun zin konden organiseren en goed in hun vel zaten, hadden minder buikvet en overgewicht. Hun echte status in de maatschappij speelde dan geen rol.

VET IS DE NIEUWE TABAK

Ik hoor patiënten wel eens mijmeren: 'dokter, ik geloof dat ik dik word door de stress!' Het kan. Finse geleerden toonden aan dat chronisch gestreste mensen vaker hamburgers, worsten, pizza en chocolade aten en meer

dan gemiddeld alcohol dronken. Het eten van suiker en vet deed de angst dalen. We eten tot we verzadigd zijn. Het volume voedsel dat we verorberen, of het nu hamburgers of boterhammen zijn, bepaalt het verzadigingsgevoel. Is onze maag vol, dan daalt de honger. Eenzelfde volume fastfood is veel calorierijker

dan eenzelfde volume boterhammen. Wie twee keer per week McDonald's eet, verorbert op jaarbasis acht kilo vet extra.

Energierijk 'fast' voedsel verstoort bovendien ons verzadigingsmechanisme. Er ontstaat *craving*, een hunkering naar fastfood. Scans laten zien dat de hersenen van chronische 'overeters' op dezelfde manier op eten reageren als de hersenen van drugsverslaafden op hun drug. Eten, en meer bepaald junkfood, is verslavend, net zoals roken en drugs!

Voedsel en tabak hebben veel gemeen. Vreemd, want in tegenstelling tot tabak is voedsel een levensnoodzakelijk en geen dodelijk product. Je kunt wel zeggen 'stop met roken' maar niet 'stop met eten'. De gezondheidsgevolgen van obesitas uiten zich, net als die van roken, slechts na vele jaren. Net zoals de meeste rokers zijn de meeste dikke mensen niet tevreden met hun situatie. Vaak gaan ze daarom nog meer eten. Obese mensen en rokers weten dat ze ongezond bezig zijn.



Sport promoten en tv en computer beperken, kunnen helpen in de strijd tegen obesitas.

Driekwart van de rokers wil stoppen. Meer dan driekwart van de Vlamingen heeft al een dieet gevolgd. Nieuwe diëten komen en gaan. De meeste diëten zijn te streng en niet vol te houden. Ze leiden snel tot vermagering maar al even snel, door het jojo-effect, tot een gewicht dat nog hoger is dan voor het dieet. Diëten is frustrerend. Het verschilt daarin niet van het afleren van roken.

De voedingsindustrie gebruikt dezelfde markttechnieken als de tabaksindustrie. Ze promoot de consumptie van suiker en vetproducten als een coole levensstijl. De Zuid-Afrikaanse gezondheidsdeskundige Mickey Chopra: 'De voedingsindustrie houdt belastend wetenschappelijk onderzoek achter en scheidt verwarring over onderzoeksresultaten. Er bestaat geen ongezond voedsel, zegt de industrie, enkel ongezonde eetgewoonten. Niet het product is fout, maar de gebruiker. Daarin verschilt ze niet van de tabaksindustrie die zegt dat ze niemand verplicht om te roken. 'Roken is een keuze en een gevolg van de vrije wil.' De WHO wil daarom obesitas op dezelfde manier aanpakken als het roken.

JONG GELEERD

Een gewoonte aankweken om minder te eten en dat combineren met regelmatige lichaamsbeweging is het beste advies tegen obesitas. Strenge diëten zijn uit den boze, ze doen niet enkel de vetreserve maar ook de spiermassa smelten en het is uitgerekend de spieractiviteit die de meeste calorieën verbruikt. Het effect van vermageringspillen is

beperkt en de nevenwerkingen aanzienlijk. Vermageringschirurgie wordt voorbehouden voor patiënten met een BMI van meer dan 40 of voor obese mensen met ernstige hartproblemen. Het gewichtsverlies na chirurgie draagt vaak dertig kilo na één jaar en op lange termijn blijft dit gewicht meestal behouden. Daardoor is chirurgie bij uitstek de behandeling waar de patiënt het meest tevreden over is. Gedragstherapeutische ondersteuning hoort bij alle obesitasbehandelingen. Alles begint bij de moeder. Overvoeding van de foetus in de buik van de moeder, van het kind tussen 3 en 7 jaar en in de puberteit (rond de eerste menstruatie bij meisjes) liggen aan de basis van de obesitasepidemie, zeggen experts. Een Noors onderzoek toonde aan dat zwaarlijvige adolescenten op volwassen leeftijd duidelijk meer risico liepen op een hartinfarct en vroegtijdige dood.

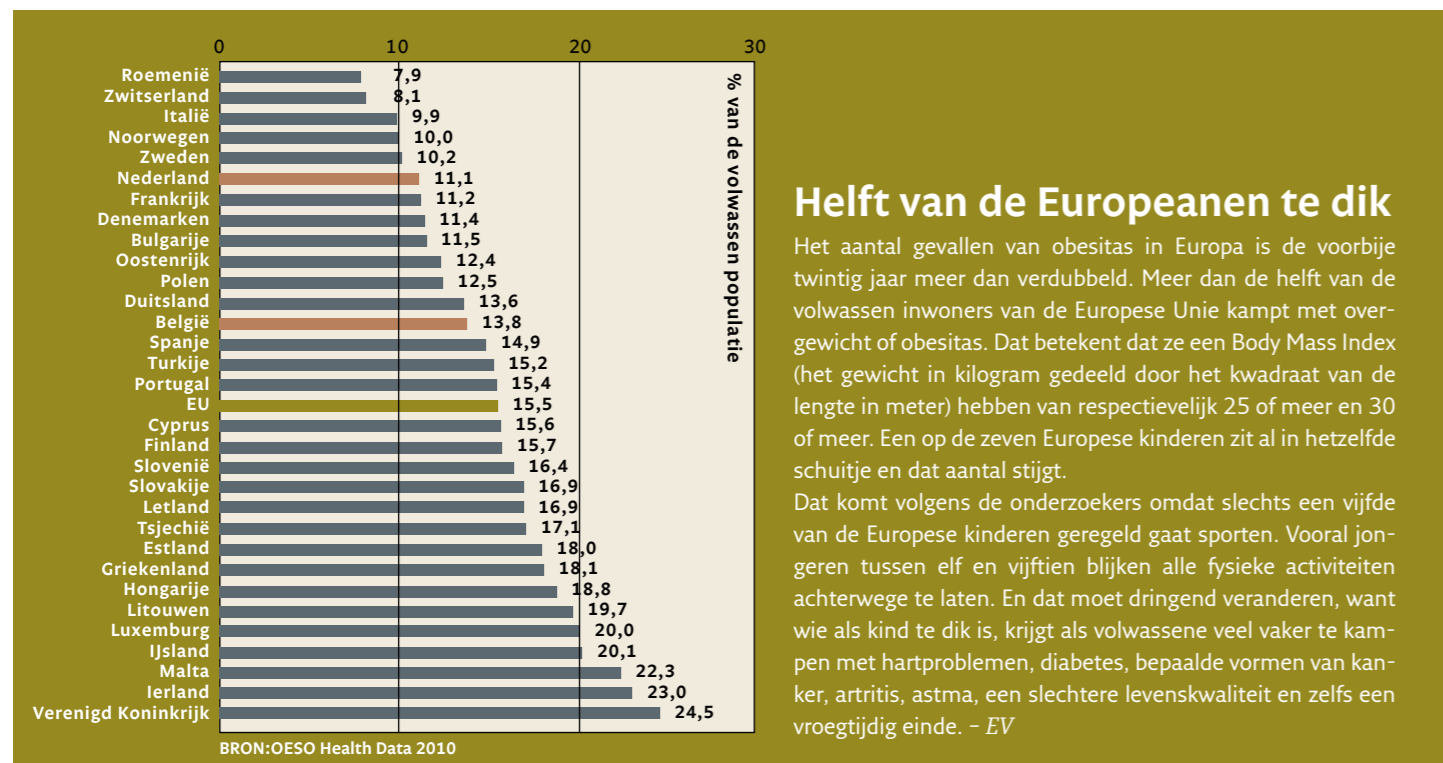
Het gezin is de kern. Kinderen imiteren hun ouders. Specialisten proberen het gezin met een zwaarlijvig kind een veranderd denkpatroon tegenover eten bij te brengen. Ze verstreken praktische richtlijnen over voeding en eetgedrag. Sport promoten en televisie en computer beperken kunnen helpen in de behandeling van zwaarlijvigheid, zo leren ons enkele goed uitgevoerde studies. Ouders moeten hun kinderen durven te normeren. Maar dat gebeurt te weinig. Ma en pa zijn vaak zelf zwaarlijvig. Soms is obesitas bij een kind het gevolg van verwaarlozing of seksueel misbruik. De sleutel lijkt bij de ouders te liggen. Maar toch 'geeft geen enkele strategi-

sche maatregel duidelijk aan hoe de gezinnen met succes obesitas bij hun kroost kunnen voorkomen', stellen deskundigen vast in het Britse medische blad *The Lancet*.

Is de school een betere plaats om aan preventie te doen? Schoolinterventies komen neer op: verhoog de sportactiviteit en verlaag het calorieverbruik. Dat kan door snoep- en frisdrankautomaten uit de scholen te bannen, 's middags gezonde voeding te serveren en meer sport in de lesroosters in te lassen. Deze strategie kan werken als ook de omgeving van de school meedoet. Wat baat het automaten te verbieden als er rond de school tal van snoepwinkels zijn met snackautomaten voor de deur? Trouwens, uit onderzoek blijkt dat kinderen veel meer snacks eten thuis dan in of rond de school. Heb oog voor de bouw en de omgeving van de school, zeggen deskundigen. Scholen met veel trappen zullen extra calorieën vergen. Een park rond de school zal meer uitnodigen tot lichaamsbeweging. De resultaten van de schoolinterventies gaan van doeltreffend, veelbelovend tot teleurstellend. Dat maatregelen van bovenaf kunnen werken, bewijst Finland. In de jaren 1970 stierven er nog eens op de wereld meer mensen aan een hartinfarct dan daar. De overheid greep in: op school wordt elk kind elk jaar gewogen, sport krijgt veel aandacht. Frisdrankautomaten zijn verbannen uit klas en kantine. Finse voedselproducenten hebben zich langzaam aangepast aan de veranderde vraag naar vetarme producten. Het aantal infarcten daalde sterk. Op de verpakkingen van bijna al onze voedingswaren staat de caloriewaarde. Of we daardoor ook minder dikmakende producten kopen, is niet bekend. Scandinavië wil het suikergehalte in voeding beperken, en een verbod op reclame voor ongezonde voeding gericht op kinderen. De Britse overheid wil automaten, reclame en sponsoring van snoep en frisdrank in scholen verbieden. Voedingsproducten moeten een rode, gele of groene sticker krijgen in functie van de voedingswaarde. Londen wil ten slotte een 'vettaks' invoeren op ongezonde producten. Sommige Amerikaanse steden, waaronder New York, hebben het gebruik van schadelijke transvetten verboden in restaurants. Of al deze maatregelen helpen, weten we niet.

Begin november veroordeelde een Braziliaanse rechtbank McDonald's tot het betalen van 17.500 dollar aan een werknemer. Die had klacht neergelegd omdat hij 32 kilo was verdikt door de gratis lunches die hij van McDonald's kreeg. Het begin van een trend? Een openbaar rookverbod helpt rookverslaafden. Hopelijk zullen overheidsmaatregelen eetverslaafden helpen. ■

Hendrik Cammu is arts en publicist.



Helpt van de Europeanen te dik

Het aantal gevallen van obesitas in Europa is de voorbije twintig jaar meer dan verdubbeld. Meer dan de helft van de volwassen inwoners van de Europese Unie kampt met overgewicht of obesitas. Dat betekent dat ze een Body Mass Index (het gewicht in kilogram gedeeld door het kwadraat van de lengte in meter) hebben van respectievelijk 25 of meer en 30 of meer. Een op de zeven Europese kinderen zit al in hetzelfde schuitje en dat aantal stijgt.

Dat komt volgens de onderzoekers omdat slechts een vijfde van de Europese kinderen geregeld gaat sporten. Vooral jongeren tussen elf en vijftien blijken alle fysieke activiteiten achterwege te laten. En dat moet dringend veranderen, want wie als kind te dik is, krijgt als volwassene veel vaker te kampen met hartproblemen, diabetes, bepaalde vormen van kanker, artritis, astma, een slechtere levenskwaliteit en zelfs een vroegtijdig einde. - EV