

Dikke buiken baren zorgen

Alg. Dagblad 25-04-03

Nederlanders worden niet alleen steeds zwaarder, maar ook steeds ronder. Alleen hebben ze dat zelf niet door, zo blijkt uit de vierde Nationale Gezondheidstest. Met alle gezondheidsrisico's van dien.

**DOOR INGRID SIKKING
EN DÉNIS VAN VLIET**

Drie tegen een dat u hem kent, de formule om te bepalen of iemand te zwaar is. Neem uw lichaamsgewicht en deel deze door het kwadraat van uw lengte (lengte maal lengte). Ziedaar: de Body Mass Index (BMI). Bij een uitkomst van 25 of hoger is sprake van overgewicht, bij 30 of meer van ernstig overgewicht.

Klinkt vertrouwd in de oren, nietwaar? Om te bepalen wanneer het gewicht ongezond begint te worden, is echter nog een andere indicator nodig: de buikomvang. Voor mannen ligt de kritische grens bij een omvang van 102 centimeter, bij vrouwen is dat 88 centimeter. Een op de vier mensen met een BMI onder de 25 heeft een te forse buikomvang, zo blijkt uit de vierde Nationale Gezondheidstest, een samenwerkingsverband van de Nederlandse Hartstichting, TNO Arbeid, de Stichting Pur Sang en het ministerie van Volksgezondheid.

Een forse buikomvang vergroot het risico op hart- en vaatziekten. Ank van Drenth, arts bij de Nederlandse Hartstichting: „Het vet dat in de buik wordt opgeslagen komt via de bloedbaan gemakkelijk in de lever terecht. Dat leidt tot een verhoging van de productie van slecht cholesterol, wat

‘De knop moet drastisch om’

de vaten vernauwt.”

Anders gezegd: een ‘goede’ BMI zegt niet alles. Veel mensen zijn zich niet bewust van de gevaren van een dikke buik. „De BMI is inmiddels redelijk ingeburgerd, maar buikomvang zegt mensen nog erg weinig. Misschien omdat die methode nog niet zo lang bekend is”, zegt Vincent Hildebrandt, arts en onderzoeker bij TNO Arbeid.

Vaker de buikomvang meten, is niet het enige wat Nederlanders meer moeten doen. Ook bewegen is belangrijk. Uit de Nationale Gezondheidstest blijkt dat het met ons beweegpatroon ook al slecht is gesteld. Meer dan de helft van de

Nederlanders beweegt minder dan een half uur per dag.

Aan de test namen afgelopen najaar ruim 5000 mensen deel. De deelnemers lieten in sportsholen, fysiotherapiepraktijken en fitnesscentra testen hoe gezond en fit zij zijn. Omdat niet alle leeftijdsgroepen (veel ouderen) even goed waren vertegenwoordigd en meer vrouwen dan mannen meededen, zijn de resultaten niet helemaal representatief. Wel heeft TNO de resultaten vertaald naar een landelijk beeld.

Op grond daarvan mag worden geconcludeerd dat bijna de helft van alle Nederlanders te zwaar is, ofwel: een BMI hoger dan 25

heeft. Tellen we daar het percentage mensen met een ‘risicobuik’ (goede BMI, forse buikomvang) bij op, dan kunnen we stellen dat 61 procent van de Nederlanders een verhoogd gezondheidsrisico loopt door overgewicht en/of een te forse buikomvang.

De remedie? Meer bewegen en gezonder eten! En dat weten we donders goed, zo blijkt. Bijna iedere deelnemer aan de Gezondheidstest wist dat 30 minuten bewegen per dag het minimum is om gezond te blijven. Toch lapte ongeveer de helft van alle deelnemers deze norm aan z'n laars. Hildebrandt: „Doen is wat anders dan weten. Vaak relativeren men-

sen de norm. Niet ik, maar de buurman moet meer bewegen. Hij is per slot van rekening dikker dan ik. Tja, als je zo denkt...”

Waar het aan schort, is ons zelfbeeld. Volgens het onderzoek vindt een vijfde van de Nederlanders met een ‘gevaarlijke’ BMI zichzelf niet te zwaar. Mensen met een forse buikomvang zeggen zelfs nog vaker dat het meevalt. Gevolg is dat deze groepen geen redenen zien om hun levensstijl aan te passen, met alle nare gevolgen van dien. Overgewicht is een risicofactor voor aandoeningen zoals diabetes, kanker en hart- en vaatziekten.

Hoe krijg je dikke Nederlan-

II

ders aan het bewegen? In elk geval niet met agressieve televisiespotjes in de trant van Beweeg meer! en Dik is lelijk!, zegt Mariëtte Jans, onderzoekster bij TNO Arbeid. „Een harde campagne heeft misschien tot gevolg dat mensen als een gek gaan afvallen. Dan krijg je last van het jojo-effect: eerst afvallen, dan weer aankomen.” Nee, Jans ziet meer in de fileermethode: mensen geleidelijk aan bewust maken waarom ze meer moeten bewegen. De overheids-campagne om Nederlanders uit hun luie stoel te krijgen, die dit na-jaar begint, zal dan ook volgens dit principe worden opgezet. En ook de Nationale Gezondheidstest, die dit jaar weer in september wordt gehouden, moet mensen tot een gezonder leefpatroon aanzetten.

Druk-druk-druk is volgens Hildebrandt geen excuus om af te zien van bewegen. „Ga niet met de auto, maar met de fiets naar het werk. 50 Procent van de Nederlanders woont minder dan acht kilometer van zijn werk, dus dat kan het probleem niet zijn. Neem een keer de trap in plaats van de lift. Of ga in de pauze wandelen in plaats van in de kantine zitten. Het hoeven geen grote inspanningen te zijn: zes keer vijf minuten bewegen is ook 30.”

Natuurlijk weten de TNO-ers ook wel dat de verleiding groot is om voor gemak te kiezen. Hildebrandt: „Mensen beseffen niet wat ze zichzelf aan doen. Denk alleen al aan de kosten die overgewicht met zich meebrengt.” Onderzoekers van de Raad voor de Volksgezondheid (RVZ) schatten de kosten van behandeling van overgewicht nu al op 500 miljoen euro, nog los van alle indirecte kosten zoals WAO-uitkeringen. Als we qua gewichtontwikkeling de Verenigde Staten achterna blijven hobbelen, zal dat bedrag binnen 25 jaar zijn verdrievoudigd.

Hoewel Hildebrandt anders hoopt, is hij ontzettend bang voor Amerikaanse toestanden. „Neem nou de stationskiosken. Vroeger kon je alleen een kleine cappuccino krijgen, tegenwoordig kun je kiezen uit een kleine en een grote. Nog even en dan is alleen de grote nog maar te koop. Echt, de knop moet drastisch om.”

AD 22-4-03
VOEDING

Vitamine E en C goed voor hersenen

Mensen die vitamine E en C slikken blijven mentaal op hogere leeftijd goed functioneren. Dat ontdekten Amerikaanse wetenschappers die vrouwen tussen de 70 en 79 jaar onderzochten. Vrouwen die de vitaminen hadden gebruikt, presteerden duidelijk beter dan vrouwen die dat niet hadden gedaan. Hun scores op tests waren nog hoger naarmate ze de supplementen langer hadden gebruikt. Vitamine C en E op zichzelf hadden geen effect op het mentaal functioneren. De vitamines werkten eigenlijk pas goed als de vrouwen ze combineerden.