

Is het ongezond als obese mensen gelukkig zijn met hun gewicht?

Dik tevreden

Obesitas is een groot gezondheidsprobleem. Toch is een op de vijf Nederlanders met obesitas tevreden over zijn gewicht. Is het ongezond als veel te zware mensen geen probleem zien in wat ze wegen?

■ TEKST: FRANK BEIJEN

Je kent het wel. Sta je te wachten in de supermarkt, zet de wachtende voor je tien flessen cola, vijf zakken chips en een stel enorme bakken vlees op de lopende band. Drie keer raden hoe die klant eruitziet? Precies, véél te dik. Vind je het gek, als je zulke dikmakende rommel eet? Als je deze gedachte niet herkent, herken je wellicht wel de volgende: zet je de weekboodschappen op de band, dan staat er altijd wel zo'n dunne spriet je aan te staren. Ik zie je wel loeren, hoor. Heeft je moeder je dan niet geleerd dat staren onbeleefd is? Overgewicht veroorzaakt niet alleen gezondheidsproblemen, maar ook heel veel onbegrip. Ben je te zwaar, dan heb je grotere kans op een negatief zelfbeeld. Dat kan niet alleen leiden tot depressie en eenzaamheid, maar ook tot meer ongezond eetgedrag en extra kilo's. Toch is lang niet iedere Nederlander met zwaar overgewicht (obesitas) ontevreden.

Van de 1,9 miljoen obese volwassenen is 41 procent ontevreden over het eigen gewicht. 22 procent is juist tevreden. Dat is opvallend: ruim 400.000 Nederlanders die zo zwaar zijn dat ze grote kans op gezondheidsproblemen hebben, zijn desondanks tevreden over het getalletje op hun weegschaal. Als je tevreden bent over een situatie, dan zal je doorgaans niet je best doen om er iets aan te veranderen. Is het niet ongezond als dikke mensen massaal tevreden zijn over hun gewicht?

● **Dik door omstandigheden**
 'Als je slank bent, kun je je maar heel moeilijk voorstellen hoe het is om te dik te zijn', vertelt gedragspsycholoog Roel Hermans, verbonden aan de Radboud Universiteit in Nijmegen en het Voedingscentrum. 'Ik ben zelf nooit te zwaar geweest. Als je dun bent en op straat een dik persoon een patatje ziet eten, dan is het gemakkelijk om te denken: zo, dat kan er ook

nog wel bij. Ik ken die gedachtes ook. Maar ik heb geleerd om ze meteen te relativiseren.' Dik word je namelijk grotendeels door de omstandigheden. Zit je aan tafel met andere mensen, dan eet je meer, al helemaal als je tafelenoten flinke eters zijn. Word je vaak blootgesteld aan eetprikkelers, dan eet je meer, zeker als je hier gevoelig voor bent. Hermans: 'Als je iemand alleen op zijn uiterlijk beoordeelt, zie je alleen het topje van de ijsberg. Wat onder het oppervlak blijft, is dat overgewicht voor een deel erfelijk bepaald is. En dat slaapgebrek, stress en sommige medicijnen je ook dikker maken.'

● **Goedbedoeld advies**
 Mensen die te zwaar zijn (zie het kader 'Wat is te zwaar?'), beseffen dat zelf doorgaans heel goed. Dat de rest van de wereld ze daar elke dag weer aan probeert te herinneren, maakt de situatie niet gemakkelijker. Zware mensen

49,9 procent van de Nederlanders heeft overgewicht, zo'n 1,5 procent heeft ondergewicht.



STARAS/GETTY

Wat is te zwaar?

Dit artikel gaat over 'overgewicht' en 'obesitas'. Om uit te rekenen of je dat hebt, gebruiken dokters en diëtisten de BMI (*body mass index*): deel je gewicht door het kwadraat van je lengte. Als je 81 kilo weegt en 1,80 meter lang bent, is je BMI $81 / 1,80^2 = 25$. Vanaf die BMI-waarde spreek je van overgewicht. Obesitas begint bij een BMI van dertig en ondergewicht bij 18,5. BMI is een goede screening om overgewicht vast te stellen, maar zegt niet alles, weet hoogleraar vaatgeneeskunde Frank Visseren. 'Als je erg gespierd bent, ben je volgens je BMI ook te zwaar. Het beste is een CT- of MRI-scan. Die toont het nauwkeurigst hoeveel vet tussen de organen in je buik zit. Vroeger dachten we dat buikvet een onschuldige opslag van energie was. Maar het is een actief orgaan, dat stofjes zoals ontstekingswekkers maakt. Op zich zijn die nuttig. Maar heb je veel vetcellen, dan produceer je te veel. Dat kan leiden tot diabetes, hart- en vaatziekten en verschillende soorten kanker.'

De trek in chocola zakt na een tijdje, als je niet meteen aan je eerste impuls hebt toegegeven

Gewichtskloof

Twee op de drie Nederlanders met alleen basisschool heeft overgewicht. Onder de universitair geschoolde Nederlanders is dat maar één op de drie. Hoe kan dat? 'Dat komt vooral door verschillen in inkomen, in leefgewoontes en in toegang tot informatie over gezondheid', zegt gedragspsycholoog Roel Hermans. Wat ook samenhangt met overgewicht, is armoede. 'Als je niet kunt rondkomen, dan hebben gezond koken en meer bewegen minder prioriteit', zegt Hermans. 'Sommige ouders geven hun kind liever cola in plaats van water. Dan hebben de kinderen in elk geval iets lekkers en leuks. Dat doen ze met de beste bedoelingen.'

▶ hebben niet alleen te maken met soms grove opmerkingen (vul de scheldwoorden zelf maar in), maar ook met sturende blikken en goedbedoelde adviezen ('Moet je dat wel eten?'). Ook heel goedbedoeld was de reactie van de stichting JOGG (ofwel Jongeren Op Gezond Gewicht) op de cijfers over obesitas en tevredenheid. 'Verontrustend dat volwassenen een ongezond lichaam als normaal ervaren', zo meldde de organisatie op Twitter. Het maakte woedende reacties los, bij columnist Asha ten Broeke bijvoorbeeld. Zij was van mening dat JOGG stigmatiseert en een afkeer van dikke

lichamen aanmoedigt. 'Ik was blij met de heftige reacties op de tweet van JOGG', zegt Hermans. 'Ook al was het niet zo bedoeld, hun boodschap kan aankomen als een dolkstoot. Het suggereert dat iedereen die dik is, ontevreden zou moeten zijn. Nou, misschien hebben mensen al twintig keer geprobeerd om af te vallen, maar zonder resultaat. En wie weet willen ze helemaal niet afvallen. Dat kan toch ook?'

● Eet wat je wilt

Er is meer steun voor dikke mensen. De *body positivity*-beweging verspreidt vooral in de VS en Engeland de boodschap dat je ook bij overgewicht trots op je lichaam moet zijn (zie het kader 'Trots op vet'). De Amerikaanse Linda Bacon betoogt in haar boek *Health at Every Size* (2008) dat je lichaamsgewicht weinig zegt over je gezondheid. De Britse instagrammer Megan Jayne Crabbe schrijft in haar boek *Body Positive Power* (2017, ook vertaald in het Nederlands): 'Taart is niet zondig, boerenkool is niet heilig'. Ze pleit voor 'intuïtief eten': eet waar je trek in hebt. Van haar mag je ook meer eten omdat je blij of verdrietig bent. En af en toe te veel eten vindt ze geen probleem. Geef vooral niet toe, schrijft ze, aan 'de druk van de dieetcultuur'.

Bij deze blijde boodschappen krabt Hermans zich achter de oren. 'Natuurlijk slaan we soms door in het ideaal van een slank lichaam. Maar



Ben jij sterker dan chocola? Dat is een kwestie van genen én van oefenen.

neiging om gewicht vast te houden, maar je erft een regulatieprobleem.' Wetenschappers hebben keer op keer aangetoond dat kinderen die erg gevoelig zijn voor beloningen en moeite hebben om impulsen te beheersen, een grotere kans hebben om later obesitas te ontwikkelen. Dat is ook te meten bij obese volwassenen: ze kunnen moeilijker impulsen beheersen. Ook als ze niet te veel willen eten, houden ze dat moeilijk vol.

● Afblijven!

Als het probleem psychisch is, is de oplossing dat ook. In 2009 vergeleken Maastrichtse onderzoekers een groep mensen met obesitas die wekelijks cognitieve gedragstherapie kreeg met een groep die fysiotherapie kreeg. Ook kregen beide groepen dieetadvies. De groepen vielen evenveel af. Maar een jaar later was de fysiogroep weer aangekomen, en de gedragstherapiegroep niet. 'Waar het om gaat, zijn gedragspatronen. Die kun je veranderen', zegt Roefs.

'In een ander onderzoek legden we chocolade voor de neus van mensen die sterk geneigd zijn om dat te eten. Ze moesten ervan afblijven. Wat ze merkten, is dat de trek in chocolade na een tijdje wegzakt. Als je dat vaak herhaalt, voel je dat je eten wel degelijk kunt weerstaan. Het wordt dan gemakkelijker om dat te doen.'

● Gezond lichaam

Is het nu ongezond of niet als je tevreden bent met een te zwaar lijf? Beide onderzoekers waarschuwen voor de gevolgen van *fat shaming* (anderen belachelijk maken om hun overgewicht). Beide onderzoekers zouden het liefst iedereen gelukkig zien. Maar Hermans benadrukt dat blijvend gewicht verliezen heel moeilijk is. Hij vindt dat de nadruk niet op het individu moet liggen. 'Schoolkantines moeten gezonder, we moeten bewegen stimuleren. Dat moeten we met de hele maatschappij aanpakken', zegt hij.

Volgens Roefs kan tevredenheid over je eigen gewicht, net als ontkenning van je gewichtsproblemen, de oplossing in de weg staan. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor je kinderen. 'Veel ouders onderschatten het gewicht van hun kind. Ze reageren ook beledigd als een arts er iets over zegt.' Als je het probleem ontkent, dan is een oplossing ver weg. 'Terwijl afvallen, hoewel het een lange adem vereist, echt mogelijk is. En het is altijd de moeite waard om op gezond gewicht te komen. Ik gun het iedereen om gelukkig te zijn. Maar ook om een gezond lichaam te hebben.'

frank.beijen@quest.nl

Eén koekje minder

Een simpel koekje per dag kan het verschil zijn tussen wel en geen obesitas, zegt hoogleraar vaatgeneeskunde Frank Visseren (UMC Utrecht). 'Reken maar uit. Een kaakje bevat 22 calorieën. Jaarlijks worden dat er 8000.

Dat is genoeg voor een kilo lichaamsvet. Als je tussen je dertigste en je vijftigste levensjaar elke dag een kaakje te veel neemt, ben je twintig kilo zwaarder.' Wil je het kaakje toch eten, dan kun je dagelijks twee minuten extra traplopen. Daarmee verbrand je ook zo'n 22 calo-

rieën. 'Dat geeft aan dat obesitas helemaal niet onvermijdelijk is', zegt Visseren. Een oorzaak van het massale overgewicht (bij de helft van de volwassen Nederlanders) is volgens hem dat we overdag niet voldoende vet verbranden. 'Na een maaltijd houden koolhydraten twee uur lang je motortje draaiende. Daarna schakelt het lichaam over op vetverbranding', zegt hij. 'Die overgang voel je ook. Je wordt een beetje flauw. De meeste mensen nemen dan een tussendoortje. Maar het is helemaal niet erg om dat níet te doen. 's Nachts eet je ook niets. Nou, je wordt 's ochtends toch gewoon weer wakker.'

mensen zoeken soms ook excuses om iets te doen waarvan ze best weten dat het niet goed voor ze is. Altijd eten waar je de meeste trek in hebt is daar een voorbeeld van. Natuurlijk, er bestaan dikke mensen die gezond zijn. Net als drinkende en rokende tantes die toch 95 zijn geworden. Maar dat zijn uitzonderingen. Het is duidelijk aangetoond dat ernstig overgewicht het risico op hart- en vaatziekten, vruchtbaarheidsproblemen, gewichtsproblemen, diabetes en verschillende soorten kanker vergroot.'

● Ongezond gedrag

Ook Anne Roefs heeft gemengde gevoelens over die 'body positivity'. Zij is hoogleraar psychologie van obesitas en eetstoornissen

aan de Universiteit Maastricht. 'Je bent veel meer dan je lichaam. Daarom is het inderdaad fijn als je zelfvertrouwen niet van je lichaam afhangt. Ontevreden zijn over je lichaam is ook niet goed, omdat het de kans op depressie vergroot en de kans om af te vallen verkleint. Maar ik ben bang dat totale tevredenheid leidt tot berusting. Dan verandert er niets aan het eetgedrag.'

Volgens Roefs zien wetenschappers obesitas te veel als biomedisch probleem. 'Het klopt dat obesitas grotendeels erfelijk is. Maar uit vergelijkende onderzoeken weten we dat dat niet zozeer ligt aan genen die de spijsvertering aansturen, maar vooral aan genen die je gedrag aansturen. Je erft dus niet een lichamelijke

Trots op vet

De *body positivity*-beweging, die zich tegen de 'dieetcultuur' verzet, startte in de jaren zestig. In 1967 was er in Central Park in New York een 'fat-in' met 500 deelnemers. Ze lieten zich inspireren door de protestbewegingen voor minderheden en vrouwen en droegen spandoeken met teksten als 'Fat Power' en 'Buddha was fat'. Twee jaar later werd de National Association to Advance Fat Acceptance (NAAFA) opgericht. Die naam was afgeleid van de NAACP voor gekleurde Amerikanen. De beweging laat van zich horen op sociale media, met trotse foto's op Instagram (hashtags #bodypositive en #fatpride) en boze reacties op (vermeende) *fat shaming*. Zo verzette de Deense komiek Sofie Hagen zich tegen een poster waarop de Britse kankerbestrijding meldde dat obesitas, na roken, de grootste veroorzaker van kanker is. De poster maakt dikke mensen belachelijk, oordeelde Hagen. Dat was niet de bedoeling, zeiden de Britten: de poster is er om mensen te informeren.



Fat shaming, stellen zij, is een vorm van discriminatie die tegen hun zin nog wordt getolereerd.