



Datum : 28 april 2003

Epidemie van overgewicht vraagt om pakket preventiemaatregelen

In de hele westerse wereld, en dus ook in Nederland, heeft overgewicht epidemische vormen aangenomen. Dat is verontrustend, want overgewicht gaat gepaard met tal van gezondheidsrisico's, en met hoge kosten voor de gezondheidszorg. Eenmaal ontstaan overgewicht is bovendien moeilijk weer kwijt te raken. Een samenhangend pakket preventiemaatregelen is dan ook nodig. Lokale en nationale overheden, bedrijfsleven, gezondheidszorg en scholen moeten met elkaar bijdragen aan een leefomgeving die bewegen stimuleert en overconsumptie van voedsel ontmoedigt. Dit schrijft de Gezondheidsraad in een advies dat vandaag wordt aangeboden aan de staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Op dit moment is 40 procent van de volwassen Nederlanders te dik. Bij 10 procent is zelfs sprake van ernstig overgewicht. Van de kinderen is 14 procent te zwaar. Bijzonder zorgwekkend is bij hen de sterke toename van overgewicht vanaf drie jaar. Als de huidige ontwikkeling verder doorzet, zal in 2015 naar schatting 15 tot 20 procent van de volwassenen in Nederland obees zijn, dat wil zeggen last hebben van ernstig overgewicht.

Deze trend is verontrustend, omdat obesitas en overgewicht leiden tot een verhoogd risico van onder andere diabetes, hart- en vaatziekten, verschillende vormen van kanker en vruchtbaarheidsstoornissen. Hoe groter het gewicht, hoe groter ook het risico. Mensen met ernstig overgewicht hebben bovendien psychische en sociale problemen. Het terugdringen van overgewicht en obesitas is daarmee een van de belangrijkste maar ook lastigste volksgezondheidsproblemen geworden.

Mensen moeten leren hun lichamelijke activiteit, die steeds verder afneemt, weer in balans te brengen met hun inname van energie. Dagelijks terugkerende activiteiten zoals fietsen naar school of lopen naar de winkels zijn daarbij effectiever dan incidentele, kortdurende activiteiten. De energiebalans kan ook hersteld worden door minder te eten. Mensen zijn zich vaak niet bewust van hoeveel zij eten of hoe weinig zij bewegen. Ook beseffen zij niet dat elke dag een klein beetje te veel eten op termijn tot een flinke gewichtstoename leidt. Het streven moet dan ook zijn in elk geval het huidige gewicht te bestendigen. Afvallen blijkt namelijk erg moeilijk, en gedragsveranderingen zijn moeilijk te consolideren, zeker zonder aanvullend beleid.

Een samenhangend pakket maatregelen moet daarom bijdragen aan een leefomgeving die tot bewegen aanzet en de consumptie matigt. Scholen en werkplekken kunnen bijvoorbeeld hun drank- en voedingaanbod wijzigen, of door hun inrichting tot trappenlopen aanzetten. Ook in het transportbeleid en bij beslissingen over de infrastructuur zou het stimuleren van lichamelijke activiteit moeten meespelen. Zo kan onderzocht worden of mensen meer gaan fietsen en wandelen als binnensteden niet meer toegankelijk zijn voor auto's. De voedingsmiddelensector kan bijdragen door bijvoorbeeld porties en verpakkingen niet verder te vergroten.

Al dergelijke maatregelen moeten ondersteund worden door lokale en nationale overheden, bedrijfsleven, en gezondheidszorg. Maar ook de individuele burger heeft verantwoordelijkheid voor zijn of haar lichaamsgewicht. Voorlichting kan helpen om het inzicht in het eigen leefpatroon te vergroten, en mensen die extra blootstaan aan dikmakende omgevingsfactoren weerbaarder te maken. Dit is met name van belang voor mensen in sociaal-economisch ongunstige omstandigheden, en voor allochtone bevolkingsgroepen. Zij hebben nog vaker dan gemiddeld last van overgewicht.

Het advies is opgesteld door de commissie Overgewicht en obesitas van de Gezondheidsraad. In deze commissie hebben zitting:

- prof. dr HCG Kemper, *voorzitter*
- prof. dr ir J Brug, Erasmus Medisch Centrum Rotterdam
- mevr prof. dr EMH Mathus-Vliegen, Academisch Medisch Centrum – UvA
- prof. dr ir JC Seidell, Vrije Universiteit Amsterdam
- prof. dr RW Trijsburg, Erasmus Universiteit Rotterdam
- mevr dr ir Stasse-Wolthuis, Udenhout
- ir W Bosman, Gezondheidsraad, *secretaris*

De publicatie 'Overgewicht en obesitas', nr 2003/07 is verkrijgbaar bij het secretariaat van de Gezondheidsraad, tel.(070) - 340 7686, fax (070) 340 7523,

e-mail: order@gr.nl, of kan worden gedownload via www.gr.nl.

Nadere inhoudelijke inlichtingen verstrekt de heer ir W Bosman, tel. (070) 340 7447, e-mail w.bosman@gr.nl.