

Steeds dikker

Wie meer eet dan hij verbruikt, komt aan. De remedie tegen vetzucht is dus simpel: minder eten en meer bewegen. Eten is echter een oerinstinct en bij een toenemend aanbod van aantrekkelijk voedsel en een afnemende noodzaak tot lichaamsbeweging is het geen wonder dat steeds meer mensen dik worden. Vooral onder de mensen met het minste geld en de laagste opleiding neemt vetzucht epidemiologische proporties aan. En helaas lijkt het proces vrijwel onomkeerbaar. Telkens nieuwe generaties hulpverleners storten zich met telkens nieuwe therapieën in de strijd, maar dat helpt maar een paar maanden; daarna geeft óf de patiënt, óf de behandelaar óf de verzekeraar of alledrie het op. Het langetermijnpercentage geslaagd afvallen blijft dan ook hardnekkig hangen op 5 tot 15%; wie dik is blijft dik. En het probleem groeit; het cholesterol wordt lager, de mensen roken minder, maar vetzucht neemt steeds meer toe.

De ontdekking van de genetische basis van obesitas bij muizen en ratten wekt de hoop dat men vanaf de DNA-kant een vinger achter het probleem kan krijgen, en er wordt door de farmaceutische industrie nu gigantisch geïnvesteerd in moleculair-biologisch onderzoek. De problemen zijn immens en het doel is ver weg, maar aan het einde van de regenboog lokt een grote pot met goud. In de volgende eeuw komen immers honderden miljoenen mensen met een *Quetelet Index* boven de 30 kg/m² in aanmerking voor anti-obesitaspillen, en die werken alleen als je ze levenslang inneemt.

Is er een alternatief?

Over dieetbehandeling ben ik niet optimistisch. We eten weliswaar vaker dan onze voorouders, maar we eten niet zoveel méér, want we zijn minder actief en hebben dus minder nodig. De grote verandering in de afgelopen 50 jaar ligt aan de verbruikskant, waar lopen, fietsen, klimmen en sjouwen zijn weggemechaniseerd. En dat proces gaat door: kinderen in de Verenigde Staten, en in toenemende mate in Nederland, spelen niet meer op straat want daar is het te gevaarlijk, dus zitten ze bij de tv met een zak chips. De 21e-eeuwse consument zit straks gelijk Hans en Grietje opgesloten in een huisje van koekdeeg met geen andere keus dan zich te laten vetmesten. Beweging wordt een schaars goed.

Een oplossing voor de toenemende obesitasproblematiek zal dan ook mede moeten komen uit het aantrekkelijker maken van energiebesteding. Daarmee bedoel ik niet alleen sporten, maar ook het je op eigen kracht verplaatsen, binnen en buiten, lopend en per fiets. Obesitas is een kwestie van smalle marges: met 8 km heen plus 8 km terug fietsen verbruik je al 300 kcal extra en dat kan in twintig jaar een hoop lichaamsvet schelen.

Het is tegen de geest des tijds om te zeggen 'hier ligt een taak voor de overheid', maar van het particulier initiatief valt in deze niets te verwachten: aan goedkope oplossingen voor het energiebestedingsvraagstuk valt niet te verdienen. De overheid krijgt wel op termijn de rekening gepresenteerd, zowel voor het toenemend aantal patiënten met diabetes, gewrichtsproblemen, hartinfarcten en hoge bloeddruk, als te zijner tijd voor de behandeling van obesitas met hi-tech medicijnen. De in de laatste jaren bereikte besparingen op de kosten van geneesmiddelen kunnen door de kosten van leptine-analogen of andere medicamenten ter behandeling van vetzucht gemakkelijk teniet gedaan worden.

Maatregelen ter preventie van vetzucht vereisen ook niet zozeer geld als wel politieke wil. De overheid zou bijvoorbeeld kunnen verordenen dat ieder nieuw gebouw een ruim, centraal gelegen, gemakkelijk begaanbaar trappenhuis moet krijgen, zodat de gebruikers worden aangezet tot trappen klimmen in plaats van de lift nemen. In de utiliteitsbouw moet eerst een centraal gelegen, schone, goed verlichte en goed toegankelijke fietsenstalling worden ingepland en daarna pas de parkeerplaats. Individuele fietsenkluisen, te openen met dezelfde chipkaart als waar je in de kantine mee betaalt, maken fiets sleuteltjes overbodig. Fietspaden moeten niet alleen worden aangelegd maar ook goed onderhouden; een auto kan tegen een stootje, maar een fietspad met hobbels of scherpe steentjes die je banden lek prikken, drijft de fietsers terug de auto in. Fietsbruggen en -tunnels en een goede stoplichtenregeling kunnen de reis voor de fietser aantrekkelijker maken. Douche- en kleedruimtes zorgen ervoor dat je na de fietstocht van huis naar school of werk fris kunt beginnen. Wandelpaden die direct op hun doel afgaan –lopers en fietsers houden niet van omwegen– kunnen op een afstand van één tot twee kilometer concurreren met de auto, vooral als stoplichten sneller reageren op de behoeften van voetgangers.

Vergeleken met de voorzieningen waarmee onze snelwegen worden opgetuigd, zijn de middelen vereist voor dit soort maatregelen bescheiden en de potentiële baten groot. Misschien kunnen de kosten van de op ons af komende obesitas-epidemie onze overheid inspireren.

M.B. Katan, Landbouwwuniversiteit Wageningen, vakgroep Humane Voeding, Postbus 8129, 6700 EV Wageningen

Professor Katan is discussieleider op het symposium Overgewicht op 5 november a.s.