



# Gezond dik met een ASPIRIENTJE

De farmaceutische industrie denkt overgewicht te lijf te kunnen gaan met een afslankpil. Twee Wageningse hoogleraren pleiten voor een heel andere aanpak. Met een aspirientje en betutteling is nog een wereld te winnen.

tekst: Hans Wolkers / foto's: Miesjel van Gerwen

**V**oor een tijdje was hij er, een succesvolle afslankpil. Die zou de Westerse mens gaan verlossen van volksziekte nummer een: overgewicht. Na torenhoge ontwikkelingskosten kwam de pil in 2006 voor het eerst op de Europese markt. Het middel bevatte rimonabant, een stof die de eetlust onderdrukt door beloningsreceptoren in de hersenen te blokkeren. De pil werkte; mensen vielen daadwerkelijk af. Toch was hij snel weer verdwenen. Het middel remde niet alleen het eetgenot, maar ook veel andere plezierige gevoelens; mensen werden depressief en zelfs suïcidaal. Om die reden werd het wondermiddel al na twee jaar weer van de markt gehaald en was de industrie zeker drie miljard ontwikkelingskosten armer.

Intussen is de farmaceutische industrie zich blijven inspannen om die ultieme afslankpil te ontwikkelen, en eten we in het westen nog steeds veel te veel. De groei van het aantal mensen met overgewicht lijkt niet te stoppen en heeft sinds 1980 epidemische vormen aangenomen.

Renger Witkamp, hoogleraar Voeding en farmacologie, onderzoekt de relatie tussen voeding en geneesmiddelen. Hij ziet weinig in de paardenmiddelen van de farmaceutische industrie, vanwege de risico's en de bijwerkingen. Er valt volgens hem veel winst te halen uit het beteugelen van de gezondheidsrisico's van het dik zijn. Zo zou je dikke mensen een simpel aspirientje kunnen laten slikken om ze gezond te houden: 'Als je kijkt op populatieniveau lijkt dit te werken, maar de toepassing bij individuele personen is nog heel ver weg', zegt hij. Zijn collega, Edith Feskens, persoonlijk hoogleraar Voeding, ziet meer in preventie van obesitas. Het zou voor mensen moeilijker moeten worden om voor 'ongezond' te kiezen.

## ZOETE HAP

Bijna de helft van de Nederlanders is te dik en hun aantal neemt nog steeds toe. De oorzaak lijkt te liggen in een on-

## OVERGEWICHT IN CIJFERS

Het aandeel volwassen Nederlanders met overgewicht ligt op zo'n 52 procent voor mannen en 42 procent voor vrouwen. Ernstig overgewicht heeft ruim 10 procent van de Nederlandse bevolking, een verdubbeling in dertig jaar. En Nederland doet het niet eens zo slecht vergeleken met de rest van Europa. Op de Zwitsers, Fransen en Italianen na zijn andere Europeanen

dikker. De Engelsen en Duitsers zijn de dikste Europeanen met het dubbele aandeel mensen met ernstig overgewicht. Buiten Europa staat VS op eenzame hoogte in de statistieken. Volgens schattingen is bijna driekwart van de Amerikanen te dik, terwijl een derde van de bevolking kampt met ernstig overgewicht. Ook hier zijn die getallen enorm toegenomen over de laat-

ste dertig jaar.

Ook het percentage te dikke kinderen neemt onrustbarend toe. Dertig jaar geleden leed zo'n zes procent van de kinderen tussen de twee en achttien jaar aan overgewicht, dat is nu met zo'n 14 procent meer dan verdubbeld. In de VS wordt het aantal kinderen en tieners met overgewicht geschat op een kwart, een verdrievoudiging in 30 jaar tijd.

verklaarbare drang te veel te eten, met een grote voorkeur voor een vette en zoete hap vol calorieën. Met op iedere hoek van de straat een fastfoodketen of snackbar is het wel heel makkelijk aan de eetverleiding toe te geven. Daar-

## De basis van vraatzucht lijkt te liggen in de genen

naast bewegen Nederlanders veel te weinig. Ondertussen vertelt ons verstand ons wel dat we minder moeten eten en meer moeten bewegen, maar dat werkt onvoldoende. 'Eten is een oerdrift die maar moeilijk te beteugelen is', zegt Witkamp. 'Het lichaam stimuleert en beloont eten, door de aanmaak van moleculen die voor een gevoel van genot zorgen. Die moleculen binden in de hersenen aan dezelfde receptoren als cannabis en zorgen voor de vol-



doening die we ervaren na een goede maaltijd.' De basis van deze verslaving en vraatzucht lijkt te liggen in de genen. De prehistorische mens wist maar nooit wanneer het volgende maal zich zou aandienen. Als er eten was nam hij het zekere voor het onzekere en propte zich vol. Het

## Dieetgoeroes verdienen massaal geld aan crashdiëten waarvan de werking discutabel is

overschot aan voeding werd door het lichaam omgezet in vetweefsel, om perioden van schaarste mee te overbruggen.

### METABOLE ELLENDE

Diezelfde genen zijn een ramp in de Westerse samenleving met voedsel in overvloed. Want met overgewicht ontstaan vele problemen. Simpelweg geldt hoe dikker, hoe groter de risico's op allerlei ziekten. 'Obesitas is op zich geen probleem, maar de metabole ellende die het met zich meebrengt wel', stelt Edith Feskens. 'Zo hebben obe-

se mensen een meer dan tien maal verhoogd risico op diabetes. Daarnaast gaat overgewicht vaak samen met een laag gehalte aan gezond cholesterol, HDL, een hoge bloeddruk en, het new kid on the block, ontstoken vetweefsel.' Die ontstekingen zijn hoofdzakelijk verantwoordelijk voor een scala aan ziekten, zoals hart- en vaatziekten en zelfs kanker, denken voedingswetenschappers.

Volgens berekeningen van het RIVM ligt de levensverwachting van mensen met ernstig overgewicht, net als bij rokers, zes tot zeven jaar lager dan van mensen met een normaal gewicht. Het aantal gezonde en arbeidsproductieve jaren daalt voor dikke mensen fors, met vijf tot vijftien jaar. Hierdoor is overgewicht niet alleen een aanslag op de gezondheid, maar ook op het nationale budget. De kosten voor zorg en arbeidsverzuim lopen op tot 1,2 miljard euro per jaar, 2 procent van de totale zorguitgaven in Nederland, zo berekende het RIVM. In de VS zijn die kosten opgelopen tot zo'n 150 miljard dollar (100 miljard euro).

### PATATJE MET

Het oplossen van de obesitasproblematiek met een simpele pil is een enorme uitdaging, zo ondervindt de farmaceutische industrie door schade en schande. 'Als je chemisch op een knopje drukt om bijvoorbeeld de eetlust of vetopslag te remmen heeft het lichaam wel weer een by pass route die dit omzeilt' legt Witkamp uit. 'Chemisch ingrijpen op de hersenen werkt nog het beste, maar ook dat is vanwege de bijwerkingen riskant.' Ondanks het debacle met de eerste succesvolle afslankpil werkt de farmaceutische industrie onverdroten door aan de ontwikkeling van de wonderpil. Sinds kort is er onder de naam Alli een afslankpil zonder recept verkrijgbaar bij de apotheek en op internet. De verkoop loopt goed. De pil bevat de stof orlistat, die voorkomt dat vetten in de darm worden afgebroken, waardoor het lichaam ze niet kan opnemen. Nadeel van het middel is dat het onverteerde vet na een patatje met letterlijk tussen je billen wegloupt. Gebruikers van orlistat gebruiken daarom vaak een inlegkruisje in hun onderbroek.

De industrie zoekt intensief verder naar pillen zonder onplezierige bijwerkingen. Een van de meest extreme middelen die momenteel wordt getest komt uit de kankertherapie. Het gaat om zogenaamde angiogenese-remmers, die de bloedvatvorming in de tumor vertragen, waardoor de doorbloeding vermindert en de groei stagneert. De gedachte is dat je ditzelfde kunstje bij vetweefsel kunt uithalen.

### VETTAX

Witkamp vindt dat het overgrote deel van de mensen met overgewicht niet aan dit soort zware medicijnen moet. 'Ik bekijk de ontwikkelingen bij de farmaceutische industrie met verbazing', zegt hij. 'Wetenschappelijk is het interessant, maar ik vraag me af of dit wat oplevert, vanwege de risico's en bijwerkingen.' Operatief ingrijpen werkt nog het



best: een maagband of chirurgische verkleining van de maag is zeer effectief.

Natuurlijk zou gedragsverandering de ideale remedie tegen obesitas zijn. Meer bewegen en minderen en vooral gezonder eten is een voor de hand liggende weg naar een slankere samenleving. Maar hoe krijg je dik Nederland zover? Volgens hoogleraar Feskens moet het voor mensen moeilijker worden voor 'on gezond' te kiezen. Dat kan bijvoorbeeld door on gezond voedsel extra te belasten met een 'vettax', het aantal snackbars en fastfoodrestaurants wettelijk te beperken en schoolkantines geen junkfood meer te laten verkopen. 'Ik kijk met verbazing naar het eten in de schoolkantines; vette snacks en frisdrank', licht Feskens toe. 'Er is hier nog een wereld te winnen.'

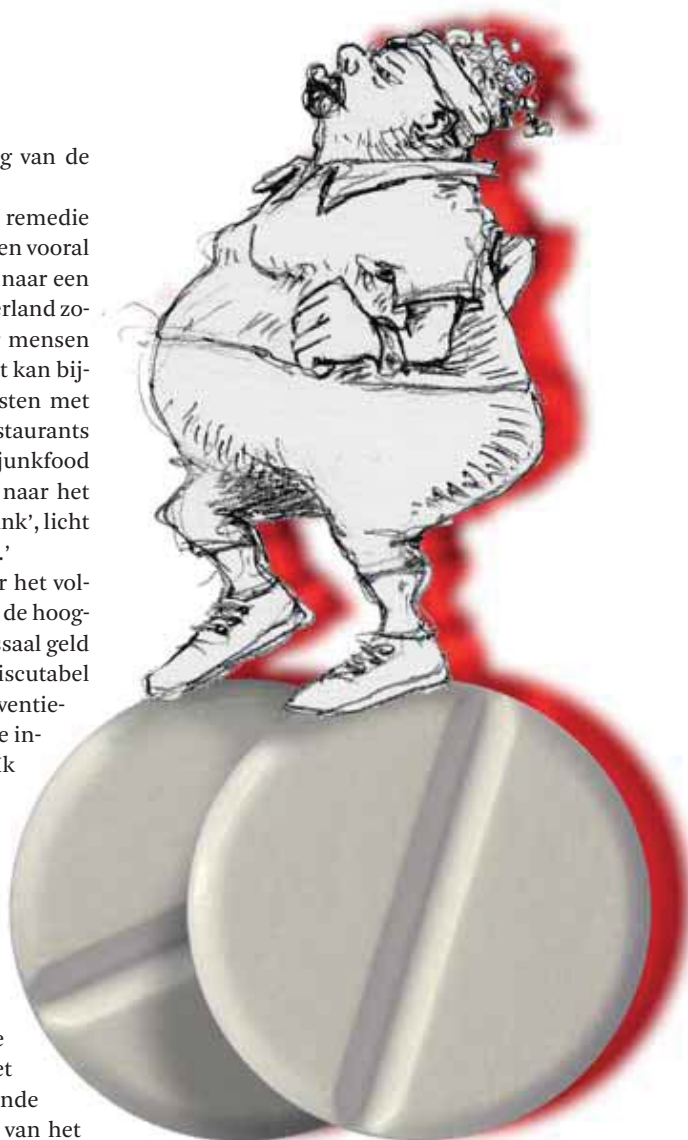
En diëten? Feskens gelooft hier niet in. Waar het volgens haar om gaat is een gezonde lifestyle. Het is de hoogleraar een doorn in het oog dat dieetgoeroes massaal geld verdienen aan crashdiëten waarvan de werking discutabel is. 'Ik ben wel een beetje een gefrustreerde preventiedeskundige met te weinig geld, die vecht tegen de industrie en bedenkers van diëten', zegt Feskens. 'Ik vind dat een deel van het geld dat wordt verdiend aan dat soort zaken, verplicht in voedingsonderzoek gestoken moet worden.'

#### VREETMACHINES

Witkamp is niet optimistisch over de oplossing van het obesitasprobleem. 'We blijven nu eenmaal enorm efficiënte vreetmachines', zegt hij. Volgens de hoogleraar zou het daarom een grote winst zijn als we de gezondheidsrisico's van het dik zijn zouden kunnen beteugelen. Sudderende ontstekingen in het vetweefsel vormen de kern van het probleem. Die ontstekingen moeten daarom worden aangepakt. 'Al in de 19e eeuw bleek het net ontdekte aspirientje, een ontstekingsremmer, een super dikke vrouw met diabetes wonderbaarlijk van haar ziekte af te helpen', vertelt Witkamp. 'De patiënte belandde wel van de regen in de drup, want vanwege de hoge dosis aspirine kreeg ze vervolgens ernstige maagproblemen.' Dat probleem speelt niet bij sommige moderne ontstekingsremmende voedingsmiddelen, zoals onverzadigde vetten en rode wijn. Resveratrol, een stof die van nature in rode wijn voorkomt, blijkt de gezondheid en overleving van dikke muizen dramatisch te verhogen. 'De dikke muizen waren net zo gezond als dunne muizen, mogelijk vanwege het anti-ontstekings effect van resveratrol', verduidelijkt Witkamp.

#### CHRONISCHE ONTSTEKINGEN

Voor ongedisciplineerde eters die geen wijn drinken is een dagelijkse dosis aspirine wellicht ook een oplossing om het vet gezond te houden. Volgens Witkamp werkt dit wondermiddel al bij lage doseringen tegen de chronische ontstekingen. Toch is het maar de vraag of mensen bereid zijn dagelijks pillen te slikken. 'Mensen houden niet van



medicijnen, de therapietrouw is laag. Ik denk niet dat het gaat lukken.'

Hoogleraar Feskens ziet met goede voorlichting en begeleiding wel degelijk een kans de vervettende bevolking zonder pillen en poeders dunner en vooral gezonder te krijgen. 'Ik denk dat de strijd te winnen is, maar dan moeten we inzetten op een mix van maatregelen die voor een gezondere lifestyle zorgt: sporten in groepjes, begeleiding door een diëtist en minder eten.' En die aanpak heeft al bescheiden successen geboekt. Bij dikke mensen die koken voor deze mix van maatregelen, begeleid door een diëtist en bewegingstherapeut, halveerde het aantal nieuwe diabetespatiënten. Betuttelend? 'Ja, maar wie die betutteling nodig heeft zou haar moeten krijgen. Er bestond een goed plan om zo'n aanpak in de basisverzekering op te nemen, maar daar heeft minister Schippers nu een stokje voor gestoken. Sterker, het budget voor leefstijl wordt door haar flink gekort. De hoogrisicogroep is hier beslist niet mee geholpen.' 

[E]

#### SIZING UP THE OBESITY PROBLEM

A miracle 'slimming pill' was launched in 2006 but had to be withdrawn when it proved to cause depression. Undaunted, the pharmaceutical industry is still working to create a pill that can rid the west of public health risk number one: overweight. Meanwhile the problem keeps on growing: genetically we are programmed for scarcity, eating as much as we can – a good strategy in the stone age, but a recipe for disaster when there's fast food on every street corner. Wageningen professors of nutrition Renger Witkamp and Edith Feskens do not see much future in the magic pill idea. Witkamp thinks it would be safer and more effective to tackle the ill effects of overweight, most of which stem from inflammation of fatty tissue. This can be done with a daily aspirin, a glass of red wine or an adequate intake of unsaturated fats. Professor Feskens favours prevention over cure and thinks changing people's behaviour is possible. Not with crash diets – a trend Feskens deplores – but with a new lifestyle, under the guidance of dieticians and exercise therapists. Not only will people feel better, but the economy will gain too, as weight-related health care and lost productivity currently costs the Netherlands 1.2 billion euros a year.

**The full story?**  
[resource.wur.nl/en](http://resource.wur.nl/en)