

## Overgewicht stilaan de norm

De Standaard\*,  
Sam. 06 déc. 2014, Page 10

*De helft van de volwassen Belgen kampt met overgewicht, 15 procent is obees. 'Het risico bestaat dat de bevolking overgewicht gaat zien als de nieuwe norm', waarschuwt het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid.*

Yves Delepeleire

Brussel 48 procent van de volwassen Belgen is te zwaar. 34 procent heeft een Body Mass Index (BMI) tussen 25 en 30 en kampt met overgewicht. 14 procent heeft een BMI van meer dan 30 en is zwaarlijvig of obees. Verontrustend is dat in de leeftijdsgroep van 55 tot 74 al één op de vijf volwassen Belgen zwaarlijvig is.

Van alle kinderen en jongeren tot 18 heeft twintig procent overgewicht, 7 procent is zwaarlijvig.

Dat blijkt uit resultaten van de nationale gezondheidsenquête 2013 van het **Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (WIV)**, die gisteren werden gepubliceerd.

Sinds de eerste gezondheidsenquête in 1997 is het aantal mensen met overgewicht en obesitas alleen maar toegenomen.

Ter vergelijking: in 1997 kampte 41 procent van de volwassen Belgen met overgewicht, 11 procent was obees. In 1997 had 15 procent van de jongeren overgewicht en had 5 procent obesitas.

Amerikaanse excessen

De cijfers zijn nog een onderschatting, omdat het **WIV** aan duizenden mensen heeft gevraagd wat hun lengte en gewicht is. 'En we weten dat mensen de neiging hebben om hun lengte te overschatten en hun gewicht te onderschatten', zegt Stefaan Demarest van het **WIV**, verantwoordelijke van de enquête. 'Beter zou zijn om vetpercentage en buikomtrek te meten, maar dat vraagt veel onderzoek en daar hebben we de tijd niet voor. De maatstaf die we nu gebruiken, doet in ieder geval niets af aan het gezondheidsprobleem.'

De conclusie van de gezondheidsenquête liegt er dan ook niet om: 'Overgewicht komt momenteel zo veel voor dat het risico bestaat dat de bevolking dit gaat zien als de nieuwe norm. Dit mogen we niet laten gebeuren!'

'We zijn nog veraf van excessen zoals in Amerika, waar mensen ziekelijk obees zijn', voegt Demarest eraan toe. 'Maar als er niets gebeurt, gaan we dezelfde richting uit.'

De oplossing? Gezonder gaan eten en meer bewegen. Want als nog iets uit het rapport van het **WIV** blijkt, is dat we die zaken te weinig doen. We consumeren te veel goedkope voeding die rijk is aan verzadigde vetten en suikers, en eten ook almaar grotere porties. Tegelijk nemen we te veel de wagen en de lift in plaats van

de trap. 'De overheid moet de bevolking via preventie hiervan meer bewust maken', zegt Demarest.

Vraag is of preventie genoeg is om de trend om te buigen. De voorbije vijftien jaar is het alvast niet gelukt. De roep om strengere maatregelen, zoals de invoering van een vet- en suikertaks voor ongezonde voeding, wordt luider.

#### Heffing op snacks en snoep

Een studie van gezondheidseconoom Lieven Annemans (UGent en VUB) wees uit dat een heffing van 10 procent op snacks en snoep miljarden kan besparen aan uitgaven voor de gezondheidszorg, omdat we gezonder gaan leven en minder ziek worden.

De Vlaamse minister van Volksgezondheid, Jo Vandeurzen (CD&V), heeft aan de werkgroep voeding en beweging een advies gevraagd over de invoering van zo'n taks.

Demarest spreekt zich niet uit over de noodzaak van een vettaks. 'Het is een mogelijkheid, maar het kan mensen die het financieel moeilijk hebben naar nog ongezondere en goedkopere voeding doen grijpen. Gezonde voeding zou best ook goedkoper worden, maar de overheid heeft weinig impact op de prijzen. In ieder geval moeten we promotie blijven voeren voor groenten en fruit.'

Yves Delepeleire ■