

## Volksgezondheid waarschuwt: overgewicht wordt norm

Het Nieuwsblad\*,  
Sam. 06 déc. 2014, Page 14

*Een dringende boodschap van het Wetenschappelijk Instituut voor Volksgezondheid. Het gaat niet de goede kant op met ons gewicht en er is geen enkel teken dat we aan het eind zijn van de epidemie. Integendeel. 'De helft van de volwassenen in ons land lijdt aan overgewicht, 14 procent is zelfs obees.' Kaatje De Coninck*

Niet minder dan 48 procent van de Belgen is te dik, 14 procent is zelfs echt zwaarlijvig en heeft een BMI van 30 of meer. Het probleem neemt toe met de leeftijd: in de leeftijdsgroep 55 tot 74 jaar is één op de vijf zelfs zwaarlijvig. 'We zien sinds 1997, toen de eerste gezondheidsenquête werd afgenomen, het aantal mensen dat te dik is alleen maar toenemen', zegt onderzoeker Stefaan Demarest (WIV). '7 procent meer in 15 jaar tijd: dat is een penibele situatie.'

De cijfers zijn volgens Demarest nog een onderschatting, omdat het WIV aan elke ondervraagde gevraagd heeft wat hun lengte en gewicht is. 'We hebben de neiging het eerste te overschatten, en het tweede te onderschatten. Het grote gevaar is dat er zo veel overgewicht is dat de mensen het als de nieuwe norm gaan beschouwen', aldus Demarest. 'We zitten nog niet aan Amerikaanse toestanden, maar we moeten oppassen. Er is geen teken dat er een kentering op komst is.'

Want ook bij het aantal jongeren met overgewicht is een fikse stijging te zien. En tieners met overgewicht worden vaker volwassenen met overgewicht.

Wat te zien is op de weegschaal, hangt samen met twee andere domeinen: beweging en voedingsgewoontes. Zo haalt het overgrote merendeel van de Belgen niet de norm van 400 gram, of vijf porties, groente en fruit per dag. Meer dan een kwart drinkt elke dag gesuikerde frisdrank. Ook qua lichaamsbeweging doen we het ronduit slecht. Amper iets meer dan een derde van de bevolking haalt de minimumvereiste: een halfuurtje per dag matig bewegen.

### Vettaks?

Het WIV vraagt aan de overheid dringend meer in te zetten op preventie en zich daarbij te richten op jongeren en lagere sociaal-economische groepen. 'Uit de cijfers blijkt: hoe lager opgeleid mensen zijn, hoe minder gezond.'

Minister Jo Vandeuren laat weten op basis van deze cijfers volgend jaar een nieuwe 'gezondheidsdoelstelling' op te maken rond voeding en beweging, maar de vraag is of preventie alleen genoeg is. Daarom heeft de minister ook aan een werkgroep gevraagd een advies te geven over de invoering van een vettaks. Een onderzoek van UGent toonde aan dat een heffing van 10 procent op ongezonde voeding het gemiddelde BMI van de Belg zou doen dalen. Misschien niet genoeg

om overgewicht uit de wereld te helpen, maar wel om de kans op ziektes uitgelokt door dat extra gewicht te verminderen.

Kaatje De Coninck ■