

Luc Bonneux is arts en epidemioloog. Hij werkt momenteel in een verpleeghuis.

Luc Bonneux

Hoe ouder
je bent, hoe
beter het is om
dikker te zijn



VINCENT BOON

Een zwaar probleempje

Het stond in The Lancet: zwaarlijvigheid neemt overal ter wereld toe. Maar dat mag niet van de gezondheidspolitie. Waarom niet? Roken doodt velen op middelbare leeftijd en schaadt de rechten van de niet-roker op zuivere lucht. Maar waarom hoort in een diverse wereld iedereen een 'gezond gewicht' te hebben? Schaden dikkerds de ander door hun vraatzucht? Moeten zij tegen zichzelf worden beschermd? Of kosten zij te veel? Als dat laatste het geval is, kunnen we beter eerst het voetbal verbieden – die sport is uitgevonden door orthopeden, ter werkverschaffing.

En wat is dat gezonde gewicht? Niet wat de gezondheidspolitie ervan maakt. Het is minder ongezond om te dik dan om te dun te zijn – de sterfte loopt snel op bij een BMI lager dan 23 (65-75 kg voor de gemiddelde Nederlandse vrouw/man van 1,67-1,80 m). Aan de andere kant van het spectrum begint de sterfte pas op te lopen bij een BMI hoger dan 32 (90-105 kg). Soms worden er vergelijkingen gemaakt met de sterfte door roken. Die gaan pas op bij een BMI van 40 en hoger (113-131 kg). Dat zijn weinig mensen. Het gezondheidseffect van een hoog gewicht verandert met de leeftijd. Jongeren moeten mager zijn. Hoe ouder je bent, hoe beter het is om dikker te zijn. Het is anders voor de geslachten: vrouwen zijn beter wat minder zwaar dan mannen. Het krijgen van ouderdomsbependingen is gevoeliger voor overgewicht, door chronische gewrichtsschade. Daar zijn vrouwen kwetsbaarder door de bouw van hun skelet. Het is anders bij zieken dan bij gezonden: de 'obesitasparadox'. Overgewicht beschermt tegen

oversterfte bij ziekte. De eenvoudigste verklaring is dat je kunt interen op je vetreserves. Er zijn ook niet goed begrepen verschillen qua ras en sociale stand. Kortom, een BMI onder de 25 is een goed gewicht voor jonge, gezonde, blanke vrouwen. Alle anderen lijken beter af als ze wat zwaarder zijn.

Door het U-vormige continue verband tussen overgewicht en sterfte en de heterogene effecten van overgewicht kun je door slimme keuzes van grenzen en populatie aantonen wat je wil. Dat gebeurt dan ook. Katherine Flegal, een onderzoeker van de CDC (Centers for Disease Control), had genoeg van die onzin en berekende de oversterfte door overgewicht in de Verenigde Staten, rechtstreeks en gedetailleerd op basis van het zeer grote Nhanes-bestand. Sterfte door overgewicht en obesitas bleek een beperkt probleem. En dat in de VS. Dat kwam haar prompt op negen maanden verbanning te staan. Een samengeroepen commissie van internationale onafhankelijke deskundigen pleitte haar echter vrij.

Het echte probleem is dat de welvaart en de levensverwachting pijlsnel toenemen. In 2012 heeft de wereldlevensverwachting de kaap van 70 jaar gehaald – jaarlijks komen er zowat vijf maanden bij. Er verhongeren steeds minder mensen. Mensen worden ouder en rijker, zowat overal ter wereld. En daarom ook dikker. Persoonlijk vind ik dat een enorme verwezenlijking van de menselijke soort. Daar drink ik graag een biertje op. Gezondheid! ■