

# Toename extreme BMI-waarden onder jonge Nederlandse mannen

**Overgewicht is in de afgelopen vier decennia wereldwijd meer dan verviervoudigd bij kinderen en jongvolwassenen. In 2016 had ongeveer 18 procent van de kinderen en jongeren tussen de 5 en 19 jaar overgewicht of obesitas, tegenover slechts 4 procent in 1975. Zien we een vergelijkbare trend in Noord-Nederland?**

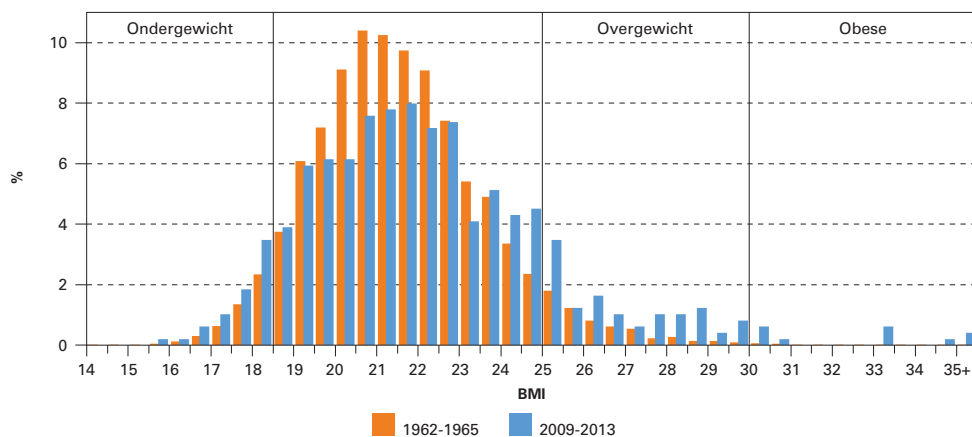
Aan de hand van de *Lifelines Cohort Study and Biobank* – een grootchalig onderzoeksprogramma naar gezondheid en ouder worden in Noord-Nederland – en militaire dienstkeuringsgegevens uit de jaren zestig kunnen we body mass index (BMI) metingen van 18-jarige mannen tussen begin jaren zestig (1962-1965) en begin jaren 2010 (2009-2013) vergelijken. De BMI is een maat voor het gewicht van een persoon in verhouding tot de lengte (kg/m<sup>2</sup>) en wordt gebruikt om ondergewicht (BMI lager dan 18,5), normaal gewicht (BMI 18,5 tot 25), overgewicht (BMI 25 tot 30) en obesitas (BMI 30 of hoger) te definiëren. Alle mannen in de onderzoekspopulatie zijn geboren en woonden in de drie noordelijke provincies van Nederland (Groningen, Friesland en Drenthe) tijdens de dataverzameling.

De jonge mannen begin jaren 2010 zijn gemiddeld 5 cm langer (183,9 cm) en 6 kg zwaarder (75,1 kg) dan de jonge mannen begin jaren zestig (178,8 cm en 69,1 kg). Op het eerste gezicht lijkt het verschil in gemiddelde BMI tussen de twee perioden niet erg groot (21,6 versus 22,2). Maar in de verdeling van de BMI-categorieën is er een toename in alle extreme BMI-categorieën te zien. Onder de jonge mannen in de vroege jaren zestig had 89,1 procent een normaal gewicht, 5,9 procent overgewicht, 0,2 procent obesitas en 4,8 procent ondergewicht. Begin jaren 2010 waren deze percentages 78,1 voor normaal gewicht, 12,5 voor overgewicht, 2,0 voor obesitas en 7,4 voor ondergewicht. Oftewel, het percentage met overgewicht of obesitas nam toe met 8,4 procentpunten, meer dan een verdubbeling, en ondergewicht met 2,6 procentpunten.

De toename van ongezonde BMI-categorieën onder jonge mannen in Noord-Nederland in de afgelopen decennia past dus in de wereldwijde trend. Ondergewicht, overgewicht of obesitas tijdens de kindertijd en adolescentie is een risicofactor voor toekomstige gezondheidsproblemen zoals hart- en vaatziekten, diabetes, onvruchtbaarheid, artrose of kanker. De twee belangrijkste oorzaken van de toename van overgewicht en obesitas in de afgelopen jaren zijn de toegenomen beschikbaarheid en consumptie van ongezond eten, dus voedsel met veel vet, suiker en zout, en de afname van fysieke activiteiten als gevolg van digitalisering, veranderende vervoersmiddelen en over het algemeen meer zittende activiteiten dan vroeger.

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) kunnen overgewicht en obesitas worden voorkomen door ondersteunende omgevings- en gemeenschappen te creëren waar de keuze voor gezondere voeding en regelmatige lichaamsbeweging makkelijker wordt gemaakt. Gezonde voedingsopties zijn bijvoorbeeld groenten en fruit, peulvruchten, volle granen en noten. Voor kinderen wordt geadviseerd om elke dag minimaal 60 minuten lichamelijk actief te zijn. Voor volwassenen is het advies om minstens 150 minuten per week actief te zijn. Om gezonder te kunnen leven – vooral voor mensen met een lager inkomen – moeten gezonde voedingsopties en regelmatige lichaamsbeweging echter gemakkelijk toegankelijk en betaalbaar zijn. Dit kan bijvoorbeeld worden bereikt door de belasting op zoete dranken te verhogen, het vet-, suiker- en zout-

De body mass index (BMI) van 18-jarige mannen geboren en wonend in Noord-Nederland in de perioden 1962-1965 en 2009-2013



Bron: Lifelines Cohort Study and Biobank 2009-2013 (Sijtsma et al., 2022), N=488; militaire dienstkeuringen 1962-1965 (Ravelli et al., 1976), N=42.206.

DEMOS verschijnt 10 x per jaar en wil de kennis en meningsvorming over bevolkingsvraagstukken bevorderen.

Een abonnement op DEMOS is gratis. U kunt uw aanvraag indienen via: [demos@nidi.nl](mailto:demos@nidi.nl) of via onze site: [nidi.nl/nl/demos/](http://nidi.nl/nl/demos/)

Bij gehele of gedeeltelijke overname van artikelen dient men een volledige bronvermelding te gebruiken. Graag ontvangt de redactie een bewijsexemplaar. De personen op de foto's komen niet in de tekst voor en hebben geen relatie met hetgeen in de tekst wordt beschreven.

Het NIDI is een instituut van de Koninklijke Nederlandse Akademie van Wetenschappen (KNAW) en is geaffilieerd met de Rijksuniversiteit Groningen. Het NIDI houdt zich bezig met onderzoek naar bevolkingsvraagstukken.

## colofon

|              |   |
|--------------|---|
| DEMOS        | is een uitgave van het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI).  |
| Redactie     | Harry van Dalen, hoofdredacteur<br>Peter Ekamper, (web)redacteur<br>Nico van Nimwegen, redacteur<br>Lin Rouvroye, redacteur<br>Juu Spaan, redacteur |
| Adres        | NIDI/DEMOS<br>Postbus 11650<br>2502 AR 's-Gravenhage  |
| Telefoon     | (070) 356 52 00   |
| E-mail       | <a href="mailto:demos@nidi.nl">demos@nidi.nl</a>  |
| Internet     | <a href="https://nidi.nl/demos">https://nidi.nl/demos</a>   |
| Abonnementen | gratis  |
| Druk         | Koninklijke Van der Most  |
| Opmaak       | <a href="http://www.up-score.nl">www.up-score.nl</a>  |

gehalte van voedingsmiddelen te verlagen of de marketing van ongezonde voedingsmiddelen te beperken – vooral voor de dranken en etenswaren die populair zijn bij kinderen en tieners.

**Katharina Runge**, NIDI-KNAW/  
Rijksuniversiteit Groningen en UMCG,  
e-mail: [runge@nidi.nl](mailto:runge@nidi.nl)

**Peter Ekamper**, NIDI-KNAW/Rijksuniversiteit  
Groningen, e-mail: [ekamper@nidi.nl](mailto:ekamper@nidi.nl)

## LITERATUUR:

- Abarca-Gómez et al. (2017), Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128.9 million children, adolescents, and adults. *The Lancet*, 390 (10113), pp. 2627-2642.
- Ravelli, G.P., Z.A. Stein en M.W. Susser (1976), Obesity in young men after famine exposure in utero and early infancy. *The New England Journal of Medicine*, 295 (7), pp. 349-353.
- Sijtsma, A. et al. (2022), Cohort Profile Update: Lifelines, a three-generation cohort study and biobank. *International Journal of Epidemiology*, 51 (5), pp. e295-e302.
- WHO Fact sheet 'obesity and overweight' (2021): <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>