

Langer leven door overgewicht, maar niet gezonder

De keerzijde van de welvaart:

vaker naar de dokter met chronische kwalen Luc Bonneux

Een belangrijke reden dat we in de westerse wereld steeds ouder zijn geworden, is de toegenomen welvaart. Twee belangrijke aspecten daarvan die de levensverwachting aanzienlijk hebben doen toenemen, zijn de grotere beschikbaarheid van voedsel en een betere gezondheidszorg en hygiëne. In Nederland komen mensen niet meer om van de honger en een gezonde voeding voorkomt ziekte en verlengt het leven. Datzelfde geldt voor de gezondheidszorg. De invoering van riolering, waterleiding en vuilniswagens hebben een enorme bijdrage geleverd aan het terugdringen van allerlei infectieziekten en de later ontdekte vaccins en antibiotica deden de rest. De (explosieve groei) van de medische zorg heeft ertoe geleid dat veel zieken genezen, chronische kwalen slechts langzaam verergeren en mensen langer in leven kunnen worden gehouden.

Er is echter een keerzijde aan de toename van de welvaart. Voedsel is tegenwoordig dermate gemakkelijk voorhanden dat mensen teveel en dikwijls ook weinig gezond eten. Tegelijkertijd hebben de toename van mechanische transportmiddelen en het afnemen van handarbeid ertoe geleid dat mensen van nature nog maar weinig bewegen. Ze laten zich vervoeren, zitten achter hun bureau en zijn voor hun noodzakelijke beweging aangewezen op sporten en recreëren. Het gevolg daarvan is vetzucht of obesitas, inclusief de ermee gepaard gaande aandoeningen als hart- en vaatziekten, diabetes en gewrichtsklachten. Meer obesitas onder de bevolking is een van die keerzijden van de toegenomen welvaart en zal de gemiddelde levensverwachting negatief beïnvloeden. Zie ook het Cahier Bio-Wetenschappen en Maatschappij 'Steeds Dikker' over obesitas (4-2007).

Een maatschappij die zich zorgen kan maken over zwaarlijvigheid mag zich gelukkig achten. De oude voedingsproblemen van de mensheid waren ondervoeding en magerzucht. Traditioneel gold zwaarlijvigheid dan ook als een teken van welstand en een betere gezondheid. Mensen zijn van aard cyclisch: zeven vette jaren worden gevolgd door zeven magere jaren. Gedurende tien-

Dr. L.G.A. (Luc) Bonneux is epidemioloog en als onderzoeker verbonden aan het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut, NIDI in Den Haag. Zijn expertise ligt op het terrein van de algemene en demografische epidemiologie, kankerscreening en cardiovasculair risicomanagement

duizenden jaren van evolutie hebben we geleerd om in goede tijden reserves op te bouwen voor de kwade tijden. Maar nu de magere jaren uitblijven, stapelen die reserves zich op en worden we vet. Tenzij ons slimme brein er een stokje voor steekt.

Goed in het vet

Mensen hebben overgewicht als de verhouding tussen het kwadraat van hun lichaamslengte en hun lichaamsgewicht groter is dan 25. Dat is 72 kilo voor iemand van 1 meter 70 en 81 kilo



voor iemand van 1 meter 80. Is deze zogeheten *Body Mass Index*, BMI groter dan 30, dan is iemand zelfs zwaarlijvig (87 kilo bij 1,70 meter en 97 kilo bij 1,80 meter). In 2002 publiceerde onze onderzoeksgroep een studie die liet zien dat overgewicht en zwaarlijvigheid gepaard gaan met een grote bekorting van de levensverwachting. Zwaarlijvigheid was niet minder erg dan roken. Het ging daarbij om een groep mensen die rond 1950 veertig en vijftig jaar waren en deze waren gedurende de rest van hun leven gevolgd. Dertig jaar later, waren de overlevenden van die groep zeventig en tachtig jaar oud. Ze hadden op middelbare leeftijd de grote epidemie van hart- en vaatziekten, die vooral in de jaren 1950 - 1960 heeft huisgehouden, overleefd. En daarvan waren vooral de mensen met overgewicht het slachtoffer geworden. Doe je dezelfde studie echter dertig jaar later, dan zijn de resultaten geheel anders, zoals blijkt uit een Amerikaanse studie. Overgewicht beschermt dan juist tegen vroegtijdig overlijden ten opzichte van een normaal gewicht. In deze studie liepen vooral de mensen die veel lichter dan normaal waren en de superdikkerds (met een BMI van meer dan 35) de risico's. De studies geven ook een verklaring: de ontwikkeling van de geneeskunde. Diabetes blijkt onder zwaarlijvigen wel te zijn toegenomen, maar hoge bloeddruk en een hoog cholesterol zijn veel sterker afgenomen. Hoewel overgewicht en zwaarlijvigheid nog altijd gepaard gaan met een relatief toegenomen sterfte door hart- en vaatziekten, is in de totale bevolking de sterfte door hart- en vaatziekten zeer sterk afgenomen. Die is de afgelopen twintig jaar gehalveerd. Dat komt doordat er tegenwoordig minder wordt gerookt dan vroeger, maar vooral ook door een betere controle van de bloeddruk bij de dokter, het op de markt komen van zeer effectieve cholesterolverlagende middelen, een ware revolutie in de behandeling van het acute hartinfarct en een krachtige preventie om herhaling van een eerder infarct te voorkomen. Daardoor is het overlijdensrisico door overgewicht en zwaarlijvigheid vermoedelijk gehalveerd. Hoewel je het niet zou verwachten, hebben overgewicht en zwaarlijvigheid ook enkele gezondheidsvoordelen. De in het vet opgeslagen energiereserve beschermt tegen de effecten van chronische ziekten. Dat wordt vooral belangrijk op middelbare leeftijd als de ziektelast door veroudering begint toe te nemen. Daarom sterven op middelbare leeftijd minder mensen met overgewicht dan met een normaal gewicht. Wie lang wil leven, kan



op middelbare leeftijd maar beter goed in zijn vet zitten, mits de BMI niet boven de 35 komt.

Paradox

Dat is het goede nieuws. Maar er schuilt een paradox in. Cynici zeggen wel dat de goedkoopste patiënt een dode patiënt is, omdat deze geen zorg meer behoeft. Dat geldt bijvoorbeeld voor rokers, want met longkanker zijn patiënten relatief kort ziek en sterven ze snel. Voor overgewicht en zwaarlijvigheid geldt het tegendeel. De extra kans om dood te gaan is weliswaar sterk gedaald, maar de kans op ziekten niet of nauwelijks. Mensen met

een normaal gewicht blijven langer vrij van gebreken, maar die met overgewicht en zwaarlijvigheid krijgen eerder beperkingen, waarmee ze vervolgens langer blijven leven. Daardoor neemt hun behoefte aan zorg toe en dus ook de kosten van gezondheidszorg. De naderende vergrijzing zal de gezondheidszorg waarschijnlijk al onder zware druk zetten, en extra druk door overgewicht kunnen we dan ook missen als kiespijn.

Het ontstaan van overgewicht is een voorbeeld van de gevolgen van een ongezonde leefstijl die samenhangt met de toenemende welvaart. Die leefstijl zal een steeds grotere invloed uitoefenen op de levensverwachting van de westerse mens. Er komt steeds meer kennis over de effecten van bepaalde voedings- en genotmiddelen op gezondheid en ziekte. Net als over de invloed die meer psychologische en maatschappelijke aspecten van het leven, zoals werk, mobiliteit en relaties, kan hebben op ziekte en gezondheid. Via gevoelens van geluk en stress, die hun fysiologische weerslag op het lichaam hebben, beïnvloeden ze de gezondheid.

Daarnaast zal ook de technologie verder bijdragen aan de verlenging van de levensverwachting. Cholesterol- en bloeddrukverlagende middelen werden al genoemd om de sterfte aan hart- en vaatziekten te verminderen. Alle farmaceutische bedrijven werken aan nieuwe medicijnen tegen de grote *killers* in de westerse wereld: van kanker tot hart- en hersenziekten en er zal steeds meer aandacht komen voor middelen die de kwaliteit van leven zullen verbeteren. Ongetwijfeld zal ooit een middel worden gevonden om onze 'obestaat', de thermostaat van ons gewicht, naar beneden te schroeven. Want de grote uitdaging voor de toekomst is niet zozeer de mens langer te laten leven, maar langer in gezondheid te laten leven.