

Overgewicht

Expert: prof. Edith Feskens

Hoogleraar voeding en gezondheid in de levenscyclus

Wageningen Universiteit

" Hallo ik ben Edith Feskens. Ik ben hier op de Wageningen Universiteit hoogleraar, het onderwerp voeding en gezondheid in de levenscyclus. Dus van de wieg tot het graf. Ik heb er zelf ook als onderzoeker destijds veel bezighouden met de problematiek van overgewicht en met name ook ja wat kunnen we daaraan doen. En ook beter nog hoe kunnen we het voorkomen. En aan mij word nu eigenlijk gevraagd om daar ook advies over te geven.

Overgewicht stijgt nog steeds

Nou, ten eerste denk ik dat we goed moeten realiseren: overgewicht is nog steeds stijgende. We doen er al van alles aan en ik ben zelf eigenlijk best positief, want als ik kijk naar wat ik in Amerika zie bijvoorbeeld en de vrouw van president Obama, Michelle Obama, die is een paar jaar geleden toen gestart met ook echt veel aandacht te geven aan het probleem van overgewicht bij kinderen. En je ziet ook echt in sommige gebieden in Amerika dat het aantal kinderen met obesitas, dus ernstig overgewicht, aan het dalen is. Dus er zijn echt wel dingen mogelijk. Maar ja, dan moeten we er wel in investeren en aandacht aan besteden.

Begin bij de jeugd

Dus ik denk, overgewicht bij kinderen is het belangrijkste probleem, omdat we ook weten dat kinderen die te zwaar zijn ook op latere leeftijd te zwaar zijn en dan ook hypertensie ontwikkelen op jongere leeftijd, dus hoge bloeddruk, of ook al op jonge leeftijd ouderdomsdiabetes kunnen krijgen. Dus dat wil je allemaal niet laat dat duidelijk zijn, maar dat betekent wel dat er vroeg bij moeten zijn en eigenlijk geldt hoe jonger hoe beter. Nou ja, wat zou je daaraan kunnen doen? Ik denk dat op gemeentelijk niveau het bewegen en het sporten eigenlijk al best wel veel aandacht krijgt in Nederland dus als hartstikke goed.

Samenwerken met ruimtelijke ordening; kijk naar de persoon in zijn omgeving

Ik denk ook dat je vanuit de gemeente met de ruimtelijke ordening heel veel kunt doen. Mijn man is toevallig stedenbouwkundige dus ik weet daar ook wel wat van. Dus inderdaad meer fietspaden, veilige speeltuinen, gewoon stimuleren dat de mensen binnen en buiten kunnen sporten. Op het terrein van voeding denk ik, ja is het voor gemeenten misschien wat lastig hè, want ja wat is nou

precies het aanbod. Daar heb je als gemeente niet altijd wat over te zeggen, maar ik denk dat je je eigenlijk moet realiseren dat overgewicht een probleem is van de persoon zelf. Wat voor voedselkeuze? Wat voor keuze hij maakt in beweegpatroon. Maar juist ook dat het de combinatie is van de persoon in zijn omgeving.

Kijk naar goede voorbeelden

Dus met die voeding moet je in die omgeving ook wat en dan zou je als gemeente dus wel denk ik goed kunnen kijken naar een paar voorbeelden, zoals in Amsterdam waar ze volgens mij heel recent dus met bestemmingsplannen hebben gewerkt om te zeggen, en dat kan volgens mij heel lang, nou ja oké die fastfoodrestaurants die nou weer meer komen Dunkin Donuts kwam naar Nederland en zo en dat soort zaken. Nou ja, misschien moet je dat niet te willen en misschien kun je dat in een bestemmingsplan ook wel regelen dat die dan ook bijvoorbeeld niet in de buurt van de middelbare school terechtkomen. Dus ik denk dat je daar wat scherper op bent dat je daar ook echt wel wat kan doen. En dat zijn natuurlijk maar kleine stapjes, je kunt niet zeggen met één maatregel zorgen we echt dat overgewicht verdwijnt. Dat is gewoon een illusie, maar we moeten wel zorgen dat we dat we die stijging die we die we verwachten in de toekomst een beetje tot stilstand kunnen brengen en dus liefst ook nog wat omlaag kunnen brengen. En niet alleen om de mensen zelf in hun gedrag te veranderen, met allerlei therapieën (die werken allemaal wel of gedeeltelijk), maar juist ook door de omgeving aan te passen zodat dat gezonde gedrag gewoon makkelijker wordt. Dus dat zou eigenlijk mijn belangrijkste advies zijn op dit moment."