

## OVERGEWICHT

Hebt u zich ook voorgenomen dit jaar wat pondjes kwijt te raken? “Dat zouden meer mensen moeten doen”. 40% van de volwassen Nederlanders is te zwaar en 10 % heeft obesitas, ernstig overgewicht. Ik ben deze week in de VS en kijk mijn ogen uit: hier is 60% te zwaar en is een kwart obees. Jaarlijks sterven 300.000 Amerikanen als gevolg van het feit dat ze te zwaar zijn. Zwaarlijvigheid lijkt welvaartsziekte nummer één te zijn.

Om te weten of u tot de risicogroep behoort moet u uw “*body mass index*”, BMI, berekenen. Dit is uw gewicht gedeeld door het kwadraat van uw lengte in meters. Met een BMI van meer dan 25 bent u te zwaar; is uw BMI meer dan 30, dan bent u obees en kunt u beter vandaag nog beginnen met afvallen. Een man van gemiddelde lengte mag niet meer dan 81 kilo wegen, en een vrouw niet meer dan 70.

Gedurende de vorige eeuw zijn we in het westen veel welvarender geworden. We zijn ook langer en dikker dan een eeuw geleden. In 100 jaar tijd heeft de gemiddelde Amerikaan van rond de 30 zijn BMI van 23 tot 26 zien stijgen. Dit komt neer op 10 kg extra per eeuw, ofwel 100 gram dikker per jaar.

Zwaarlijvigheid wordt vaak in verband gebracht met gezondheid of uiterlijk, maar het is vooral ook een economisch verschijnsel. We worden dikker omdat we onze energiebalans niet in evenwicht hebben. Onze vraag naar calorieën is kleiner dan het aanbod, we nemen meer calorieën in dan we verbranden. We weten ons slecht aan veranderende omstandigheden aan te passen.

Vroeger was het voedsel duur en het leven hard. We moesten met lichamelijk werk ons geld verdienen. We hadden veel calorieën nodig en calorieën waren duur. Door technologische vooruitgang is meer voedsel beschikbaar gekomen en is de relatieve prijs van voedsel gedaald, ongeveer 0,2 %-punt per jaar. Tegelijk hoeven we ons op het werk minder fysiek in te spannen: we hebben minder calorieën nodig. Vroeger werden we betaald voor lichamelijk werk, nu betalen we *health clubs* aanzienlijke bedragen om ons lichamelijk uit te mogen sloven.

Sommigen van ons zijn liever lui dan moe; weer anderen kunnen om vier uur een “cup a soup” niet weerstaan, of ’s avonds een patatje; ze *snacken* overdag en drinken regelmatig cola. Zij hebben hun energiebalans niet in evenwicht en komen aan. Een kleine onbalans kan grote gevolgen hebben. Om de totale gewichtstoename van de Amerikanen te verklaren is niet meer nodig dan een blikje cola per Amerikaan per dag.

Hoe goed onze voornemens ook zijn, we zullen vermoedelijk nog dikker worden. De Amerikanen houden ons Europeanen een spiegel voor. Als we net zo welvarend zijn als zij zullen we ook net zo dik zijn. In de toekomst zullen we minder energie nodig hebben, maar het zal nog lastiger worden om al dat lekkers te weerstaan.

In onze welvaartsmaatschappij is tijd het meest kostbare product. In de jaren 50 bracht een gezin twee keer zoveel tijd in de keuken door dan een gezin nu doet. We kunnen die tijd nu niet meer opbrengen. Gemaksvoedsel bevat echter meer calorieën dan eigengekookt. Tegelijk neemt door de toegenomen welvaart de energiebehoefte van ons lichaam af. De jeugd verruilt de speelplaats voor de *Play Station*.

Met meer mensen “*at risk*” neemt de roep om overheidsingrijpen toe. De Nederlandse Gezondheidsraad spreekt van een “obesitas epidemie” en schat de kosten op € 0,5 à 2,5 miljard. Maar wat zou de overheid dan moeten doen? Ieder kind weet toch hoe je af moet vallen. Je eet minder of je doet meer, moeilijker is het toch niet!

Eric van Damme

(Hoogleraar economie CentER en directeur TILEC, het Tilburg Center for Law and Economics, Universiteit van Tilburg.)