



INTERNATIONALE EN NATIONALE AANPAK **OVERGEWICHT PREVENTIE! DEEL 1**

Obesitas is sinds 1975 wereldwijd bijna verdrievoudigd. Volgens cijfers van de WHO (World Health Organisation) hadden in 2016 meer dan 1,9 miljard volwassenen overgewicht (650 miljoen zwaarlijvig). Het grootste deel van de wereldbevolking leeft in landen waar overgewicht en obesitas meer mensen doden dan ondergewicht.

41 miljoen kinderen jonger dan 5 jaar hadden overgewicht of obesitas in 2016. Meer dan 340 miljoen kinderen en adolescenten in de leeftijd van 5-19 jaar waren in 2016 zwaarlijvig of zwaarlijvig. In Nederland had in 1960 15% van de volwassenen overgewicht, in 2016 was dit 48%. Het RIVM voorspelt dat overgewicht in 2040 is gestegen naar 62%. Trekken we deze lijn door, dan zitten we in 2060 op 85%.

Te bizar voor woorden

Er zijn nergens meer producten en zogenaamde oplossingen voor dan voor overgewicht, en toch blijft het extreem toenemen. Misschien ligt daar ook wel een kern van het probleem. Er worden zogenaamde eenvoudi-

ge oplossingen verkocht, welke natuurlijk niet of voor heel even werken. Maar de terugval is meestal nog extra toename van overgewicht, het bekende jojo-effect.

Paradoxaal genoeg bestaat naast ondervoeding, een escalerende mondiale epidemie van overgewicht en obesitas - "globesity" - in vele delen van de wereld. Als er niet onmiddellijk actie wordt ondernomen, zullen miljoenen lijden aan een reeks ernstige gezondheidsstoornissen, bron: www.who.int/nutrition/topics/obesity/en/

De omgeving speelt volgens de WHO een cruciale rol bij het vormgeven van de keuzes van mensen. Door de keuze voor gezonder voedsel

en regelmatige lichaamsbeweging dé gemakkelijkste keuze te maken (de keuze die het meest toegankelijk, beschikbaar en betaalbaar is) kan de overgewicht epidemie gekanteld worden.

Global Strategy

In 2003 publiceerde de WHO de 'Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health'. In deze publicatie roept de WHO alle belanghebbenden op om op mondiaal, regionaal en lokaal niveau actie te ondernemen om de patronen van diëten en lichaamsbeweging op bevolkingsniveau te verbeteren. Er werd concreet opgeroepen voor:

- Ziekten die het gevolg zijn van een slechte voeding en lichamelijke inactiviteit, verminderen door essentiële maatregelen op het gebied van de volksgezondheid en de integratie van preventieve maatregelen in de gezondheidsdiensten.
- Opstelling van nationale actieplannen voor voeding, van strategieën voor voeding, li-

chaamsbeweging en gezondheid waarbij alle sectoren, inclusief het maatschappelijk middenveld en de levensmiddelenindustrie, betrokken zijn.

- Verder onderzoek naar effectieve implementatie van verschillende middelen die leiden tot een gezondere levensstijl.
- Ervoor zorgen dat een multidisciplinaire en multisectorale aanpak een leidend idee is van de wereldwijde strategie.

De WHO zet momenteel in op twee sporen om de overgewichtepidemie te kantelen:

- Met de Global Action plan on Physical Activity 2018-2030
- Met het Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020

Global Action plan on physical activity 2018-2030

Wat is er nodig volgens de WHO om mensen meer in beweging te krijgen en zo overgewicht te verminderen:

1. Creëer een actieve samenleving - sociale normen en attitudes.

Er is een paradigma verschuiving in de gehele maatschappij nodig door vergroting van kennis en begrip van, en waardering voor de vele voordelen van regelmatig fysieke activiteit, naar vermogen en op alle leeftijden.

2. Creëer actieve omgevingen - ruimtes en plaatsen.

Meer ondersteunende en veilige ruimtes en plaatsen creëren die de capaciteiten van mensen bevorderen en waarborgen, om toegang te hebben tot reguliere fysieke activiteiten.

3. Creëer actieve mensen - programma's en mogelijkheden.

Mensen van alle leeftijden meer helpen om deel te nemen aan regelmatige lichaamsbeweging als individuen, gezinnen en gemeenschappen.

- Leefstijleducatie en voldoende activiteiten op scholen
- Bevordering actieve leefstijl vanuit zorg- en welzijnsector
- Meer lichaamsbeweging in parken, werkplekken, gemeenschapscentra.
- Vergroten van fysieke activiteit en het verminderen van sedentair gedrag bij oudere volwassenen.
- Gemeenschapsinitiatieven implementeren, die een verhoogde deelname aan lichamelijke activiteit bevorderen en het sedentaire gedrag van mensen van alle leeftijden.

4. Creëer actieve systemen - overheden en beleidsbepalers.

Versterken van systemen, die nodig zijn om fysieke activiteit te verhogen en sedentair gedrag te verminderen.

Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020

Voornamelijk hart- en vaatziekten, kanker, chronische luchtwegaandoeningen, overgewicht, obesitas en diabetes - zijn wereldwijd de grootste doodsoorzaak. Jaarlijks sterven er meer dan 36 miljoen mensen aan deze ziekten (63% van de wereldwijde sterfgevallen). 90% van de voortijdige sterfgevallen had grotendeels voorkomen kunnen worden. Oorzaken: tabaksgebruik, ongezond voedsel, lichamelijke inactiviteit en schadelijk alcoholgebruik. Het wereldwijde actieplan van de WHO biedt een routekaart en beleidsopties voor lidstaten, intergouvernementele organisaties en de particuliere sector. Wanneer ze worden uitgevoerd, kunnen de gestelde doelstellingen worden behaald; een reductie van 25% van de vroegtijdige sterfte in 2025 en een halt toeroepen aan de toename van obesitas wereldwijd.

Burgeradvies vanuit de WHO

Wat adviseert de WHO de individuele burgers om overgewicht aan te pakken .

- Beperking van de energie-inname van totale vetten en suikers
- Verhoging van de consumptie van groenten en fruit, evenals peulvruchten, volle granen en noten
- Deel te nemen aan regelmatige lichaamsbeweging (60 minuten per dag voor kinderen en 150 – 400 minuten verspreid over de week voor volwassenen (inclusief uithoudingsvermogen training en spiertraining).

WHO adviseert de voedingsmiddelenindustrie

De WHO geeft aan dat de voedingsmiddelenindustrie een belangrijke rol kan spelen bij het bevorderen van gezonde voeding door:

- Het verminderen van het vet-, suiker- en zoutgehalte in voeding.
- Gezonde en voedzame keuzes beschikbaar en betaalbaar stellen.
- Beperking van de marketing van voedingsmiddelen met suikers, zout en vetten, met name gericht op kinderen en tieners.
- Zorgen voor de beschikbaarheid van gezonde voedingskeuzes en ondersteuning van regelmatige fysieke activiteiten op de werkplek.

Bronnen

- 'Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health'.
- Met de Global Action plan on Physical Activity 2018-2030
- Met het Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020
- www.who.int

In het volgende artikel gaan we in op de Europese en Nederlandse aanpak ter bestrijding van overgewicht en obesitas.



JOHN VAN HEEL

EFAA, j.vanheel@efaa.nl
06-53623485

