



## **Additionele gezondheidsramp in aantocht!**

# WORDT DIT EEN PARADIGMASHIFT VAN HET **GEZONDHEIDSBEWUSTZIJN?**

‘Wordt de coronacrisis ook een overgewichtcrisis?’, vroeg Bert Wagendorp zich af in zijn stuk in de Volkskrant. Volgens Peter van der Voort van het UMCG leidt bijna 90% van de corona patiënten op de IC aan overgewicht of obesitas. Maar we zaten al in een overgewicht en obesitas crisis, zelfs een pandemie, zoals de WHO het noemt.

**M**omenteel heeft bijna 55% van de Nederlanders overgewicht of obesitas en het RIVM heeft berekend dat we voor 2024 op 62% zitten. De kans zit er nu in dat die 62% al in 2025 of 2030 bereikt is en dat we on 2040 op 65-70% zitten, want sommige deskundigen geven aan dat de gemiddelde Nederlander maar liefst 5 kilo aan gaat komen gedurende de corona crisis. Gezien het feit dat overgewicht en obesitas de voorboden zijn voor veel additionele chronische ziekten zoals diabetes, hart- en vaatziekten, gewrichtsklachten, kanker en depressie, is er een regelrechte gezondheidsramp te verwachten na de crisis omtrent corona.

### **Survivors**

Het is natuurlijk verschrikkelijk dat er wereldwijd nu 20.000 mensen per week overlijden aan corona. Maar zijn we ons wel bewust van het feit dat er al jaren bijna 80.000 mensen per week overlijden aan de gevolgen van overgewicht en obesitas (4 miljoen per jaar)? Dat aantal zou in de komende jaren wel eens naar de 100.000 tot 150.000 per week kunnen gaan, mede door de coronacrisis, maar ook omdat overgewicht en obesitas al vanaf 1950 toe blijft nemen.

Het profiel van de survivors van de corona ziekte kan zorgen voor een paradigmashift van het ge-

zondheidsbewustzijn, mits de overheden dit ook echt goed onderzoeken. Nu hebben we de kans om duidelijkheid te krijgen, welke mensen de sterkste weerstand hebben, maar ook wie het meest risico loopt om ernstig ziek te worden. Over dat laatste is al veel bekend, overgewicht en obesitas, hart- en vaatziekte, diabetes en longziekten behoren bij de belangrijkste risicogroepen voor intensieve zorg en ernstige ziektebeelden. Volgens hoogleraar diabetologie Hanno Pijl en veel experts, kan 60 tot 80% van de grote ziekten voorkomen worden door gezonder te leven.

Het profiel van de survivors, daar is nog minder over bekend. Hoe leven de mensen die het virus wel krijgen, maar het doorleven als een flinke griep en er dan weer vanaf zijn? Hoe actief leven ze, hoe eten ze, welke lichamelijke toestand verkeren ze? Meer inzicht hierin kan zorgen voor een shift van focus van ziekte-zorg naar gezondheidszorg, ofwel, meer focus op preventie en

gezondheidsbevordering. Voor risicogroepen geeft het inzicht in de mogelijkheden het immuunsysteem te sterken en daarmee het risico te verlagen en voor gezonde mensen biedt dit inzichten om primaire preventie te optimaliseren.

Wat mij betreft belangrijke, zo niet cruciale informatie voor burgers zelf, maar zeker voor sport-, fitness- en leefstijl professionals en zorgmedewerkers, leerkrachten en huisartsen.

#### Wat gaat deze informatie en die paradigmashift straks betekenen?

Laat ons er eens vanuit gaan dat de overheden hun verantwoordelijkheid nemen en dat er een duidelijk profiel gaat komen van de survivors. Ik doe even een voorspelling voor dat 'survivors' profiel;

**1. Leeft actief:** dagelijks recreatief actief, sport 2 a 3 keer per week en doet 2 keer per week spiertraining. Onderzoek zal uitwijzen dat mensen die meer recreatief bewegen en sporten, meer weerstand hebben.

**2. Eet mediterrans:** eet planrijk en vezelrijk, volkoren, veel verse groenten en fruit, peulvruchten, noten en zaden, weinig tot geen geraffineerde suiker, drinkt veel water/thee. Onderzoek zal uitwijzen dat mensen die dit voedingspatroon optimaal toepassen, meer weerstand hebben.

**3. Heeft een relatief gezond gewicht:** door de gezonde leefstijl blijft overgewicht weg of is zeer beperkt. Onderzoek zal uitwijzen dat, hoe hoger het overgewicht, des te hoger het risico.

**4. Is mentaal sterk en zelfbewust:** is zelfbewust in de leefstijlkeuze, daardoor ook mentaal sterker, een positiever zelfbeeld en hoger zelfvertrouwen, minder vatbaar voor stress, waardoor een hogere weerstand en minder risico.

Binnen de gecombineerde leefstijl interventie (GLI), een leefstijl behandeling voor mensen met obesitas, was al aangetoond dat het drieluik beweging, voeding en mentaal een effectieve interventie is naar een gezonder leven en een gezonder gewicht. De coronacrisis maakt nu als nooit tevoren duidelijk, dat dit 'leefstijl concept' eigenlijk de basis vormt voor 1. Een gezonder leven met hogere leef kwaliteit en 2. een betaalbare gezondheidszorg van de toekomst.

Mijn voorspelling is dat we tegen een paradigmashift aan zitten van ziekte zorg naar gezondheid zorg. De huisarts en praktijk ondersteuner gaat leefstijl als 'medicijn' inzetten en heeft nu meer argumenten om mensen aan te spreken op het risico van o.a. overgewicht. Fitness professionals worden leefstijl professionals en fitnesscentra worden leefstijl- en preventiecentra.

Leefstijlgeneeskunde wordt naar het volgende niveau getild, de GLI kan straks ook toegepast

worden voor mensen met licht overgewicht, niet alleen voor mensen met obesitas (dan pas kunnen we echt spreken van een preventieve aanpak), gezonde leefstijl educatie volgens het drieluik bewegen, voeding, mentaal) wordt in het onderwijs geïmplementeerd en zorgverzekeraars gaan meer bijdragen aan beweeg preventie en leefstijl programma's.

Op Europees niveau is dit al in beweging. Binnen het EU New Health 2022 programma wordt al een 'Gezonde leefstijl promotor' competentieprofiel ontwikkeld, waaruit een bijscholingsprogramma voortkomt op gebied van gezond leven (bewegen, voeding, mentaal), voor zorg, sport, welzijn en onderwijs professionals.

Hopen dat we een gezonde leer trekken uit de coronacrisis en dat het een katalysator gaat worden voor de hoognodige preventie beweging.



**JOHN VAN HEEL**

EFAA/Nieuwe Gezondheid en auteur van het boek: Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?

EFAA, j.vanheel@efaa.nl

06-53623485

