

Te dikke buik kan 20 levensjaren kosten



Een touwtje volstaat om te checken of u kampt met overgewicht dat de gezondheid kan schaden. Is de omtrek van uw middel de helft of minder van uw lengte, dan is het goed. Is de verhouding 80 procent, dan kan die dikke buik 20 jaar van uw leven kosten.

Dikke billen, brede heupen of stevige dijen? Geen zorgen! Als u maar geen bubbelende buik heeft. Met een touwtje, zo blijkt uit onderzoek van de City University London, kunt u al een eenvoudige gezondheidstest uitvoeren. Even de eigen lengte opmeten, het touwtje door de helft en als het dan om uw taille past, is het goed. Een vrouw van 1,70 meter groot, mag dus een middelomtrek van 85 centimeter hebben. Als referentiepunt, zo zegt onderzoekleidster Margareth

Ashwell in de Sunday Times, wordt de plek genomen tussen de onderste rib en het heupbot, maar de smalste plek mag ook. Als u maar niet smokkelt door uw buik in te houden. **Dikke buik** Dat overgewicht slecht is voor de gezondheid, is geen geheim. Dit rapport, de vrucht van 20 jaar onderzoek, koppelt er keiharde cijfers aan. Conclusie: een dikke buik kort het leven flink in. Als bij mannen van 30 jaar de verhouding tussen middelomtrek en lengte 60 procent is, daalt de levensverwachting met 1,7 jaar. Bij 70 procent is dat 7,2 jaar en bij 80 procent liefst 20,2 jaar. Bij vrouwen (zie graphic) is de impact minder groot. De Britse universiteit heeft gekeken naar sterftcijfers en een enquête onder een dwarsdoorsnede van de bevolking met vragen over lengte, gewicht, de omtrek van het middel, voeding en beweging. Rokers zijn buiten het onderzoek gehouden. Deze studie geeft voer aan overgewichtdeskundigen die stellen dat de Body Mass Index (BMI) de boom in kan. Die gaat uit van de verhouding tussen gewicht en lengte. De onderzoekers pleiten ervoor om bij het vaststellen van gezondheidsrisico's veel verder te kijken dan de BMI en om dat te onderstrepen maken ze een vergelijking tussen Arnold Schwarzenegger en Danny DeVito, die in 1988 samen schitterden in de film Twins. Hun BMI was destijds exact gelijk, wat zou impliceren dat ze allebei 3,6 levensjaar verspeelden door overgewicht. **Schwarzenegger** Gemeten naar de verhouding tussen lengte en middelomtrek was Schwarzenegger in blakende gezondheid en zou DeVito met zijn overtollige vet 5,8 jaar verliezen. Hoogleraar Jaap Seidell van de Vrije Universiteit in Amsterdam stelt dat hij 20 jaar terug al onderzoek heeft gedaan naar de vraag of de verhouding tussen lengte en omtrek van de taille iets zegt over gezondheid en levensverwachting.

„Ook toen al bleek die methode een betere indicatie te geven dan de BMI. Maar alleen naar de middelomtrek kijken, werkt zeker zo goed. Levensverzekeraars gebruiken die methode al jaren bij het vaststellen van de premie." Vet aan de heupen of de onderarmen is veel minder slecht dan vet rond de buik, waar het dicht bij de organen zit. Niet voor niets, stelt Seidell, verspreiden de Hartstichting, het Diabetesfonds en het Voedingscentrum al jaren meetlinten met de kleuren groen, oranje en rood, om aan te geven of iemand in de gevarenzone zit. De Britse onderzoekers waarschuwen de eigen regering, die een mix van BMI en middelomtrek gebruikt om te kijken wie door overgewicht een gezondheidsrisico lopen. Bij die methode is dat 56 procent van de bevolking, maar als je een touwtje of het meetlint de doorslag laat geven, is dat 69 procent.