

Suriname wordt te zwaar

Middels deze reeks artikelen wil Jennifer Plein, diëtist en directeur van het leefstijladviesbureau "GoodFood, Food, Health & Education", een gezonde leefstijl helpen bevorderen bij de Surinaamse bevolking. Het doel van deze artikelen is om de omvang en de gevolgen van overgewicht naar voren te brengen en de urgentie van de aanpak van dit gezondheidsprobleem uit te dragen.

Bij een gezonde levensstijl gaat het zowel om het bereiken van een hogere leeftijd alsook om de kwaliteit van het leven. Wie goed voor zichzelf zorgt, heeft meer kans om tot op hoge leeftijd fit te blijven. Iemand van 60 jaar die in een goede conditie verkeert, is gezonder dan iemand van 25 jaar die overgewicht heeft, niet voldoende beweegt, rookt en een zittend leven leidt. Wat wilt u? Welke keuzes maakt u? Wat is uw leefstijl?

Dit artikel gaat over de problematiek rondom overgewicht in ons land en het Caribisch gebied.

"Overgewicht neemt epidemische vormen aan"

De snelheid van de toename van overgewicht in het Caribisch gebied is alarmerend. De afgelopen twintig jaar is overgewicht gegroeid met bijna 400%. De stille escalerende epidemie van obesitas is de belangrijkste onderliggende oorzaak van de meeste doden in onze regio. Als er niets wordt ondernomen om onze steeds zwaardere populatie, en de daaruit voortvloeiende last van chronische ziekten zoals diabetes mellitus type 2 (ook wel suikerziekte genoemd), hypertensie (hoge bloeddruk), hart- en vaatziekten (beroerte, hartstilstand, nierinsufficiëntie), verhoogd cholesterol, onvruchtbaarheid (bij vrouwen), gewrichtsklachten (ruggpijn, pijn in de heupen, enkels en knieën) en verschillende vormen van kanker, dan zal dit resulteren in een negatieve impact op de gezondheid van onze bevolking en het vormt daarmee een enorm obstakel voor de ontwikkeling en vooruitgang van Suriname.

Explosieve groei overgewicht

Overgewicht is wereldwijd een explosief groeiend probleem. Ook in Suriname stijgt het aantal mensen (volwassenen en kinderen) dat te zwaar is snel. In de onderstaande tabel krijgt u een overzicht van het percentage van de bevolking dat lijdt aan overgewicht en obesitas (ernstig overgewicht). Beiden zijn de afgelopen jaren verontrustend toegenomen. De cijfers zijn van Suriname en van het Caribisch gebied (Jamaica, Trinidad & Tobago en Barbados).*

Suriname	Caribisch gebied

wereldwijd de vorm van een epidemie heeft aangenomen. Aan kop van de lijst met 194 landen gaat Nauru, een eiland in de buurt van Australië. Sinds enkele decennia is daar de welvaart 'toegenomen', waardoor men er Westers ging eten (toename van vetten en koolhydraten). Inmiddels heeft 90% van de mensen op Nauru overgewicht en 40% heeft diabetes (hoogste ter wereld). De levensverwachting is derhalve zeer laag. De USA staat op plaats 9 met een percentage van 75 procent.

De afname in levensjaren, in kwaliteit van het leven en de hoge ziektekosten die hiermee gepaard gaan zijn wereldwijd niet te overzien.

'Onderzoekers van Oxford University in Engeland analyseerden 57 studies over de impact van obesitas op de gezondheid en kwamen tot de ontdekking dat overgewicht leidt tot een vroege dood. Ze ontdekten dat mensen die een derde teveel aan gewicht meeslepen over het algemeen drie jaar minder lang leven. Voor de meeste mensen betekent dat twintig tot dertig kg teveel aan gewicht. Extreem overgewicht (met een BMI tussen 40 en 45) kan het leven zelfs met tien jaar inkorten.'

Zelf heb je deels je levensduur in eigen hand. De onderzoekers wijzen erop dat je enkele jaren kunt winnen door af te vallen als je merkt dat je overgewicht hebt, (BMI meer dan 25).***. 'Bij een gemiddelde gewichtsvermindering van minimaal 10 - 15 % bij personen met overgewicht kan een kwart van de aan overgewicht toe te rekenen ziekte- en sterftegevallen worden voorkomen.'****

Ondanks dat het in Suriname nog weinig als 'probleem' onderkend wordt, wordt het wereldwijd als catastrofaal gezien. Zelfs de Amerikaanse First Lady, mw. Michelle Obama ziet de toename van overgewicht als een groot probleem en is een campagne gestart om obesitas onder kinde-

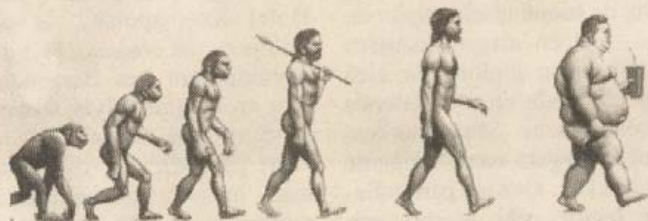
men. De cijfers zijn van Suriname en van het Caribisch gebied (Jamaica, Trinidad & Tobago en Barbados).*

BMI waarde	Interpretatie	Suriname		Caribisch gebied	
		Vrouwen	Mannen	Vrouwen	Mannen
25.0 - 29.9	Overgewicht	36.0 %	35.4 %	31.3 %	40.7 %
30.0 - 39.9	Obesitas (ernstig overgewicht)	17.2 %	7.0 %	46.0 %	12.0 %
Totaal:		53.2%	42.4%	77.3%	52.7%

Opvallend is dat vrouwen in Suriname over het algemeen zwaarlijviger zijn dan mannen.

- Circa de helft van de vrouwen (53.2%) in Suriname heeft overgewicht. Van die helft vrouwen heeft circa één op de vijf (17.2%) obesitas (ernstig overgewicht).
- Bij de Surinaamse mannen heeft iets minder dan de helft (42.4%) overgewicht. Van het aantal dat overgewicht heeft, heeft circa één op de tien (7%) obesitas (ernstig overgewicht).

Zoals u ziet zijn de cijfers in de rest van het Caribisch gebied nog ongunstiger. Over het aantal kinderen met overgewicht in Suriname zijn geen cijfers bekend. Wel kan gezegd worden dat het percentage kinderen met overgewicht en obesitas sterk toeneemt.



Volgens de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) heeft één miljard mensen overgewicht en 300 miljoen heeft obesitas (ernstig overgewicht). De WHO vindt dat het probleem

onderkend wordt, wordt het wereldwijd als catastrofaal gezien. Zelfs de Amerikaanse First Lady, mw. Michelle Obama ziet de toename van overgewicht als een groot probleem en is een campagne gestart om obesitas onder kinderen te voorkomen. Een zeer recente uitspraak van haar is: "Obesity is also one of the biggest threats to the American economy".

Het is van groot belang dat er nú actie wordt ondernomen om overgewicht en obesitas tegen te gaan om de ontwikkeling en vooruitgang van Suriname en het Caribisch gebied te kunnen waarborgen.

Bronvermelding:

*: WHO global infobase: <https://apps.who.int/infobase/>

** : www.straightstatistics.org

*** : www.preventievegezondheidszorg.com

**** : RIVM Nederland

Voor vragen, opmerkingen en suggesties kunt u een email sturen naar; surinamewordttezwaar@gmail.com

In het volgende artikel dat op vrijdag 5 maart verschijnt zal ingegaan worden op de oorzaken van overgewicht.

GoodFood gezondheidstip

Ga zo min mogelijk met een hongergevoel naar de winkel. Uit onderzoek blijkt dat dit u aanzet tot verleidelijke dikmakende aankopen. Ga ook niet zonder boodschappenlijst naar de winkel. Koop slechts iets wat niet op de lijst staat als daarvoor een goede reden is.