

Zwaar ingezet

Uit cijfers over 2000 blijkt dat 48 van de honderd mannen van 20 jaar of ouder en 40 van de honderd vrouwen (20-plus) te zwaar zijn. Van deze groepen zijn nog eens negen mannen en tien vrouwen veel te zwaar.

Steeds meer mensen zijn te dik. Twintig jaar geleden was ruim een derde van de mannen van 20 jaar of ouder en bijna 30 procent van de vrouwen van deze leeftijd te zwaar. Die percentages zijn sindsdien alleen maar gestegen. De meest recente meting in 2000 geeft aan dat 48 procent van de mannen en 40 procent van de vrouwen te zwaar is. Bovendien zijn van deze groepen negen van de honderd mannen (20-plus) en tien van de honderd vrouwen veel te zwaar. Ook dit percentage volwassenen met ernstig overgewicht is sinds 1981 vrijwel voortdurend toegenomen.

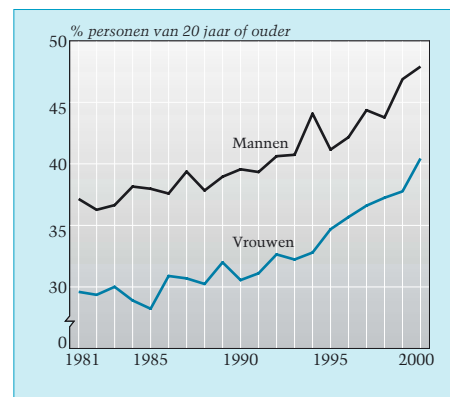
Ondergewicht en overgewicht worden bepaald door het berekenen van de zogeheten *body*

mass index (bmi). Deze index wordt verkregen door het lichaamsgewicht in kilo's te delen door de lengte in meters in het kwadraat. Is deze verhouding groter dan 25, dan is sprake van overgewicht. Ligt deze index boven de 30, dan is sprake van ernstig overgewicht.

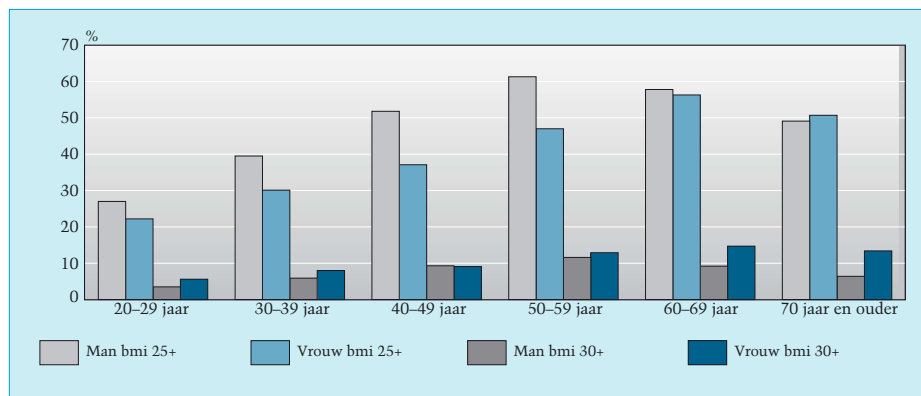
In de leeftijdsgroepen tot zestig jaar zijn naar verhouding meer mannen dan vrouwen te zwaar. Vanaf zestig jaar zijn er geen verschillen meer tussen mannen en vrouwen. Opvallend is wel dat met name vanaf 60 jaar verhoudingsgewijs meer vrouwen dan mannen kampen met extreem overgewicht. ◀

Frans Frenken

Overgewicht



Overgewicht en ernstig overgewicht, 1998–2000



Ernstig overgewicht

