

Anita Jansen

Superburgers

Waarom arme Amerikanen de broekriem niet hoeven aan te halen

De Academische Boekengids 50, mei 2005, pp. 10-11.

Overgewicht is een maatschappelijk en een menselijk probleem. Volgens de auteur Greg Critser ligt de oorzaak ook bij de samenleving. Maar maakt hij zo het individu niet te onmondig?

Pas toen de Amerikaanse journalist Greg Critser op straat voor *Fatso* werd uitgemaakt, drong het echt tot hem door: hij was te dik. Het *fatso*-incident deed hem besluiten op dieet te gaan. Binnen negen maanden verloor hij twintig kilo overtollig vet. Tijdens het vermageren kwam Critser tot het inzicht dat succesvol afvallen niet zozeer zijn eigen verdienste was, als wel die van de sociale en economische klasse waarin hij verkeerde. Uiteindelijk was het *upper-middle class support system* waarin hij leefde verantwoordelijk voor zijn glorieuze overwinning op het vet. Hij had een goede huisarts bij wie hij geregeld kwam, toegang tot een veilig park waar hij kon joggen, vrienden die hem steunden, een vrouw die gezond voor hem wilde koken, boeken over gezondheid, genoeg geld en genoeg tijd. Dit zijn volgens Critser de broodnodige ingrediënten voor succes - en allemaal lagen zij binnen zijn handbereik.

Met dit persoonlijke verhaal start Critser zijn boek *Fat Land. How Americans became the Fattest People in the World*. De auteur maakt zich grote zorgen over de gezondheid van zijn landgenoten. Amerika is in crisis, schrijft hij. Zoveel vet is dodelijk. Het land van de superlatieven dijt gestaag uit en groeide de laatste decennia van *Fat* tot *Fatter* naar *Fattest*; Amerikanen zijn op dit moment de dikste mensen ter wereld. Twee op de drie volwassen Amerikanen heeft overgewicht en van die twee is er één echt heel erg dik (obees). Het aantal obese Amerikanen verdubbelde in de afgelopen vijftientwintig jaar tot dertig procent van de bevolking. Als hier niets aan gedaan wordt, dan zullen in 2050 *alle* Amerikanen te dik zijn, voorspelt de auteur.

Iemand wordt dik als hij meer energie inneemt dan hij verbruikt. Daar is Critser - terecht - heel helder in. Het maakt niet uit of die energie via koolhydraten of vetten binnenkomt: wie meer calorieën eet dan hij verbrandt, slaat de overtollige energie op als vet. In zijn boek gaat Critser vooral in op de vraag *waarom* de energetische waagschaal zo uit balans is geraakt. Hij zoekt de oorzaken in de veranderende maatschappij. Want genen, zegt Critser, veranderen niet zo snel. Armoede is volgens hem de belangrijkste determinant van obesitas en overgewicht; mensen in lagere sociaal-economische klassen zijn relatief veel dikker dan welgestelde burgers. Nu zegt een correlatie tussen de hoogte van iemands sociaal-economische klasse en zijn lichaamsgewicht helemaal niets over de *oorzaak* van overgewicht, maar dat is wel iets wat Critser ons het hele boek door wil laten geloven. Dat ze samenhangen, staat buiten kijf. Maar waarom precies, wordt eigenlijk nergens duidelijk.

‘ARMOEDE IS VOLGENS CRITSER DE BELANGRIJKSTE DETERMINANT VAN OBESITAS EN OVERGEWICHT; MENSEN IN LAGERE SOCIAAL-ECONOMISCHE KLASSEN ZIJN RELATIEF VEEL DIKKER DAN WELGESTELDE BURGERS.’

Fat Land leest lekker weg. Het is een typisch Amerikaans boek; de auteur maakt korte metten met duivels ingewikkelde problemen. Dik is dik en dat komt door de maatschappij. Tijdens het lezen waande ik mij soms weer even in de jaren zeventig: het persoonlijke is politiek. Dat was ook het moment waarop het volgens de auteur allemaal begon. Calorieën werden uiterst goedkoop. Technologische ontwikkelingen en handel met nieuwe partners brachten commerciële palmolie en kunstmatige glucosestroop op de Amerikaanse markt. Beide kostten vrijwel niets en wonnen razendsnel aan populariteit. Ze vervingen vele suikers en vetten, waardoor een overvloed aan uiterst goedkope producten op de markt kwam. Goedkoop, en door alle vet en suiker ook best smaakvol. Maar de explosieve toename van vette snacks was niet zo best voor de gezondheid. Palmolie bevat veel verzadigde vetzuren die slecht zijn voor hart en bloedvaten; glucosestroop verhoogt de foute vetzuren in het bloed en draagt bij aan insulineresistentie.

Goedkope calorieën kunnen goedkoop worden verkocht. Maar hoe breng je mensen zover er steeds meer van te kopen? Iemand haalt niet graag twee keer een portie; zoiets hoort niet en wie dat wel doet, voelt zich ongemakkelijk. Het was ultraslimme marketing, van bijvoorbeeld McDonald's, om de porties goedkope calorieën te vergroten: mensen hebben graag heel veel meer op hun bord voor een klein beetje meer geld. *Supersizing*, noemt Critser dit fenomeen. Een gouden greep, die grotere porties friet (*Jumbo Fries*), grotere hamburgers (*Big Macs*), grotere bekertjes cola (*Big Gulp*), twee-voor-één arrangementen, *Happy Meals*, en noem maar op. Studies tonen aan dat mensen tot wel dertig procent méér eten als ze een grote portie voorgeschoteld krijgen. Honger en verzadiging doen er dan even niet toe. De reukelijke maag is vanuit de evolutie bezien wel handig; in tijden van overvloed wordt er flink geschransd om een laagje vet aan te leggen voor tijden van honger lijden. Dit vermogen tot aanpassing wordt gestuurd door onze, in Critsers woorden, *thrifty genes*. Maar zuinige genen veranderen niet zo snel als de maatschappij, zodat in het huidige McDonald's-tijdperk de vetopslag expansief is gestegen. Een portie McDonald's-friet

nam geleidelijk toe in energie; van 200 kilocalorieën per portie in 1960 tot 610 nu. Een reguliere McDonald's-maaltijd explodeerde zelfs van 590 naar 1550 kilocalorieën. En wie bestelt, eet het allemaal op. Critser signaleert dat vraatzucht in Amerika geen hoofdzonde meer is.

Vraatzucht gedijt slechts binnen een, in Critsers woorden, 'grenzeloze Amerikaanse cultuur'. Het gemiddelde huishouden, vaak tweeverdieners, bestelt na een drukke werkdag fastfood. Eind jaren negentig verdween ongeveer veertig procent van elke aan voedsel gependeerde dollar in de kassa van een eettent. Zo'n maaltijd buitenshuis levert gemiddeld 200 kilocalorieën méér op vanwege de extra vetten. McDonald's stelt zich tot doel iedere Amerikaan twintig keer per maand op bezoek te krijgen; tel uit ieders calorische winst. De Amerikaanse voedselindustrie produceert zelfs 3800 kilocalorieën voedsel per dag voor iedere Amerikaan. Dat is bijna twee keer zoveel als iemand nodig heeft. De transformatie van overproductie naar overconsumptie blijkt succesvol, want de Amerikanen zijn steeds meer gaan eten. Critser stelt daarom dat de toenemende vervetting een normale reactie is op een giftige Amerikaanse omgeving.

Niet iedereen is het hiermee eens. Critsers idee dat het de relatief recente maatschappelijke veranderingen zijn die tot een groeiend aantal mensen met overgewicht hebben geleid, klopt niet helemaal volgens de Amerikaanse hoogleraar voedingswetenschappen Samuel Klein, expert op het gebied van overgewicht en vermageren. Het gemiddelde Amerikaanse gewicht (gecorrigeerd voor lengte) groeit al ruim anderhalve eeuw. Er is dus helemaal geen sprake van een recente obesitasepidemie. De curve verschuift langzaam naar rechts en die verschuiving is verantwoordelijk voor de huidige flinke toename in het aantal obese mensen. Dit neemt niet weg dat obesitas ook volgens Klein een belangrijk gezondheidsprobleem is.

'VRAATZUCHT GEDIJT SLECHTS BINNEN EEN GRENZELOZE AMERIKAANSE CULTUUR. HET GEMIDDELDE HUISHOUDEN, GROTENDEELS TWEEVERDIENERS, BESTELT NA EEN DRUKKE WERKDAG FASTFOOD.'

Zelfs kinderen treft dit lot. En dikke kinderen lopen vele malen meer risico dikke volwassenen te worden dan kinderen zonder overgewicht. Nu al is één op de vier Amerikaanse kinderen te dik. Zij snacken en het aantal calorieën per snack groeit flink. Critser spreekt cynisch van *the perpetually snacking child* als een *walking, talking, fat-making machine, that knows no limits*. Het zijn de ouders die hier tekortschieten: zij leggen hun kinderen niet aan banden. Een pikant detail is een door Critser aangehaalde studie waaruit blijkt dat ouders de dikte van hun kinderen slecht kunnen inschatten. Tegelijkertijd zijn de (Amerikaanse) maatschappelijke omstandigheden ideaal om zo dik mogelijk te worden. Gymles op school bleek te duur en werd afgeschaft, sportclubs ontvingen nauwelijks nog subsidie: sporten werd duur, cafetaria's infiltrerden in scholen en de frisdrankenautomaat werd daar de vochtleverancier. Relatief arme scholen lieten zich dit welgevallen omdat de contracten met fastfood- en frisdrankleveranciers flink wat geld in het laatje brachten. Maar sindsdien drinken de kinderen cola als melk, eten ze frieten als lunch en sporten ze niet meer. Kortom: de calorieën stromen naar binnen en blijven daar lekker zitten.

Dan komt er natuurlijk een moment waarop de dikke burger niet meer in de stoel van het restaurant past. En ook de uitdijende massa past al gauw niet meer in de kleding. Daarom schaffen veel restaurants bredere stoelen aan en rijzen grotomatenwinkels (*plus-size*) als paddestoelen uit de grond. De aanduiding van de meeste maten blijft overigens gelijk, alleen de kleding wordt groter; maat 44 nu is groter dan maat 44 toen. Het is allemaal wel aardig voor de dikke medemens, maar Critser licht toe dat dit slechts struisvogelpolitiek is. Wie klem zit in een stoel, is zich voortdurend bewust van zijn dikte. Dat ontnemt wellicht de eetlust. Zit uw broek te strak en voelt u uw vetkwabben boven uw broekrand uitpuilen, dan weet u voortdurend dat u voor die broek te dik bent. Door in steeds grotere stoelen te gaan zitten en steeds wijdere kleding aan te trekken, wordt overgewicht ontkend.

'GYMLES OP SCHOOL BLEEK TE DUUR EN WERD AFGESCHAFT, SPORTCLUBS ONTVINGEN NAUWELIJKS NOG SUBSIDIE: SPORTEN WERD DUUR, CAFETARIA'S INFILTRERDEN IN SCHOLEN EN DE FRISDRANKENAUTOMAAT WERD DAAR DE VOCHTLEVERANCIER.'

Dik zijn is niet alleen slecht voor de dikkerd zelf, het kost de staat ook veel. Jaarlijks gaat in Amerika honderd miljoen dollar op aan de behandeling van type 2 diabetes. Dat is tien procent van het hele budget voor de gezondheidszorg. In de meeste gevallen is type 2 diabetes een regelrecht gevolg van excessief overgewicht. Per jaar sterven 280.000 Amerikanen aan andere lichamelijke aandoeningen gerelateerd aan overgewicht. Naast alle medische problemen lijden dikke mensen ook in psychische zin. Ze gaan gebukt onder het stigma van de vieze, luie dikkerd zonder wilskracht. Dikke kinderen en volwassenen worden gepest en gediscrimineerd: keer op keer krijgt hun zelfwaardering een flinke knauw.

Fat Land is een boeiend boek over - uitsluitend - de maatschappelijke ontwikkelingen die overgewicht hebben gestimuleerd, gelardeerd met tal van cijfers en meeslepende anekdotes, hier en daar amusant. Critser beschrijft in zes onderhoudende hoofdstukken hoe het, volgens hem, komt dat Amerikanen de dikste mensen ter wereld zijn. Maar in het zevende hoofdstuk gaat het fout. Daar buigt de auteur zich over de vraag wat er aan de obesitasepidemie gedaan kan worden. Mijn verwachtingen waren hooggespannen, want het grootste probleem met overgewicht is dat niets helpt. Alleen radicale chirurgie is vaak succesvol. Maar daaraan kleven grote bezwaren. Ik was benieuwd naar Critsers oplossing voor

dit maatschappelijke probleem.

Helaas dooft het boek uit als een nachtkaaars. Critser meldt dat men minder en gezonder moet eten en drinken, en meer moet bewegen. Tja, dat is een open deur. De vraag is natuurlijk hoe dat voor elkaar te krijgen is. Daar heeft de auteur geen antwoord op. Hij ventileert enkele algemeenheden; dat scholen frisdrankautomaten en frietenbakkers moeten weren, en dat er meer geld voor sport moet komen. Hij stelt voor een *fat tax* te introduceren voor ongezond voedsel. Maar hoe precies, is niet duidelijk. Wat opvalt, is dat Critser nergens de vergelijking trekt met roken of alcoholgebruik. Toch zou dat niet zo gek zijn. De maatschappelijke gevolgen van alcoholmisbruik vallen wellicht minder op, ze vormen wel een groot probleem. En, gewenst of niet, roken wordt tegenwoordig toch redelijk succesvol bestreden door de overheid. Wat zijn de parallellen? Waarom mogen kinderen geen sigaretten en drank kopen, maar wel een Big Mac?

Omdat het om een maatschappelijk probleem gaat, zoekt Critser een maatschappelijke oplossing. Toch komt hij niet verder dan bovengenoemde adviezen. Maar waarom lukt het sommige mensen wel om minder te eten en andere niet? Wellicht heeft dit te maken met individuele factoren als een voorkeur voor vet, impulsiviteit, leerprocessen en een gevoeligheid voor beloningen. Jammer genoeg waagt Critser zich niet op dit terrein van de psychologie.

Meest frappant en wonderlijk is dat de auteur, die in zijn hele boek individuele factoren doodzwijgt, in het slothoofdstuk stelt dat Amerikanen - naast de collectieve wil - ook individueel veel meer wilskracht moeten tonen om dunner te worden. Al het voorafgaande wekte juist de stellige indruk dat individuele wilskracht en eigen verantwoordelijkheid geen partij zijn voor de zuinige genen, de sociaal-economische omstandigheden en de goedkope calorie in het *Happy Meal*.

Anita Jansen is hoogleraar experimentele klinische psychologie aan de Universiteit van Maastricht.

Besproken boeken:

Fat Land. How Americans became the Fattest People in the World
door **Greg Critser**
Houghton Mifflin Company. Boston/New York 2003.
224 pag., € 24,70