

# Obesitas is een ziekte – eindelijk...

door: dr. Alex Klein

Het heeft even geduurd, maar eindelijk zijn er artsen die durven stellen dat obesitas een ziekte is. Een groep van specialisten geeft in het medisch blad The Lancet aan dat deze aandoening eigenlijk moet worden opgedeeld in twee categorieën, namelijk klinisch obees en pre-klinisch obees. Klinisch obees gaat over mensen mét medische klachten, veroorzaakt door hun overgewicht en pre-klinisch obees gaat over mensen, die wel te dik zijn, maar nog wel gewoon kunnen functioneren. Lees het Engelse artikel hier:

<https://www.bbc.com/news/articles/c79dz14d30ro>

## BMI – natuurlijk...

In het BBC artikel wordt aangegeven dat obesitas hartproblemen, kortademigheid, gewrichtspijnen en suikerziekte (diabetes type II) kan veroorzaken. Overgewicht kan dus leiden tot andere ziektes en fysieke klachten.

Natuurlijk gaat het artikel ook over hoe obesitas wordt berekend (BMI waarde hoger dan 30) en dat er haken en ogen zitten aan deze wijze van berekenen. Als sporter heb ik zelf ook een overgewichtprobleem, als ik het laat afhangen van de BMI berekening.

Natuurlijk kan er een kilootje af, maar ik denk dat ik wel redelijk fit en sportief ben.

En natuurlijk wordt er in het artikel eveneens gesproken over medicijnen, die gebruikt kunnen worden om gewicht kwijt te raken. De afvalpillen zijn niet aan te slepen en werken *-tijdelijk-* goed.

En voor de groep pre-klinisch obese personen wordt geadviseerd om dieetadvies en -begeleiding te krijgen, zodat deze personen hun kansen op ernstiger ziek worden kunnen verkleinen.

## Mindfulness

Toch zou ik nog een stap verder gaan. Ik stel namelijk dat een ziekte 'een uiting van een onbalans' is, waarbij de onbalans moet worden weggehaald en niet alleen de symptomen moeten worden bestreden. De afvalpillen werken zeker, maar echter voor een korte duur; als je stopt met de medicatie, dan komen de kilo's er zo weer aan. Lees: symptoombestrijding. Met als gevolg: óf je blijft de rest van je leven aan de pillen verslaafd óf er moet iets anders gebeuren. De farmacie stelt optie 1 voor. De producerende farmaceut verdiende er namelijk vorig jaar bijna 30 miljard Euro mee.

Lees ook dit bericht eens: <https://www.nu.nl/economie/6299725/waardevolste-europese-bedrijf-loopt-binnen-door-rage-rond-afslankmiddel.html?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>

In mijn denken wil ik echter kijken of je de bron van de oorzaak van de onbalans kunt vinden. Welk eigen gedrag vertoon je, waardoor je zo veel te dik bent geworden? Welke onderliggende keuzes maak je (bewust of onbewust), waardoor je het negatief bijdragend gedrag vertoont – te veel eten, verkeerd eten, te weinig bewegen...

Laat die afvalpillen je gedurende een aantal maanden helpen om veel kilo's af te vallen. Maar ga tegelijkertijd aan de slag met mindfulness: **aandachtig gewaarworden en liefdevol loslaten**. Word je gewaar van je (on-)bewuste keuzes, word je gewaar van je eigen (negatief bijdragende) gedragingen en zie hoe je deze kunt verbeteren.

### **Maar die onbalans komt ergens vandaan.**

Mag ik je uitdagen om na te denken wat de bronoorzaak van je overgewicht en van je verkeerde gewoontes is? Wat is de reden dat je niet beter voor jezelf zorgt? Overgewicht is niet iets dat van de één op de andere dag plotseling plaatsvindt, het is een langdurig proces. Er gaan maanden, zo niet jaren overheen. Wat is de reden dat je – gedurende deze periode – niet beter op jezelf hebt gelet?

Als je écht met obesitas aan de slag wilt, besef dan dat het inderdaad een ziekte is: een uiting van een onbalans. De onbalans betreft in dit geval de reden waarom je niet beter voor jezelf kunt zorgen. Als je de reden achter deze onbalans vindt én wegneemt, dan neem je de onbalans weg en dus verdwijnt uiteindelijk het overgewicht ook. Niet zomaar, dat snap ik, daar moet veel moeite in gestopt worden. Trek daar rustig twee of drie jaar voor uit. Je zult uiteindelijk veel minder zwaar zijn en veel minder kans hebben op ernstige, levensbedreigende ziektes.

Maar het begint bij het durven benoemen dat obesitas en ernstig overgewicht een ziekte is: een lichamelijke uiting van een onbalans, recentelijk of (in dit geval) langer geleden ontstaan. Neem de onbalans weg, dan verdwijnen de kilo's uiteindelijk ook. Zelfs zonder medicijnen...

Ik wens je veel sterkte toe.

Ik wens je veel gezondheid toe.

Ik wil namelijk niet dat je ziek wordt.

