**Wat zijn de mogelijke gezondheidsgevolgen van overgewicht?**

[**http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/persoonsgebonden/overgewicht/wat-zijn-de-mogelijke-gezondheidsgevolgen-van-overgewicht/**](http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/persoonsgebonden/overgewicht/wat-zijn-de-mogelijke-gezondheidsgevolgen-van-overgewicht/)

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) Nationaal Kompas Volksgezondheid .**

Op 27 november 2014 is de nieuwe site VolksgezondheidEnZorg.info gelanceerd. In deze site worden Nationaal Kompas Volksgezondheid, Nationale Atlas Volksgezondheid, Zorgbalans, Kosten van Ziekten en Zorggegevens geleidelijk samengebracht tot een compleet en overzichtelijk geheel. Op termijn zullen de oude sites verdwijnen.

**Wat zijn de mogelijke gezondheidsgevolgen van overgewicht?**

Overgewicht hangt samen met tal van ziekten

Overgewicht en obesitas kunnen leiden tot verschillende ziekten en aandoeningen (zie tabel 1). Het risico wordt groter naarmate de body mass index (BMI) of de buikomvang toeneemt (Gezondheidsraad, 2003a).

Overgewicht veroorzaakt ruim 40% van incidentie diabetes

Meer dan twee van de vijf nieuwe gevallen (incidentie) van diabetes mellitus type 2 zijn te wijten aan overgewicht. Daarnaast is overgewicht verantwoordelijk voor ruim 10% van zowel de incidentie van acuut myocard infarct als van chronisch hartfalen. Van de incidentie van beroerte komt ongeveer 5% door overgewicht (In ’t Panhuis-Plasmans et al., 2012).

**Risico neemt toe met stijgende BMI**

Volwassenen met obesitas hebben 5-12 keer zoveel kans op diabetes mellitus type 2, en een 2-4 keer zo hoge kans op hartziekten en een aantal vormen van kanker, als volwassenen met een gezond gewicht (Van Kreijl et al., 2004). Daarbij is de hoeveelheid buikvet de belangrijkste risicofactor voor het optreden van diabetes mellitus type 2 en hart- en vaatziekten. Het gaat dan vooral om het vet aanwezig in de buikholte, rondom en in de organen (Gezondheidsraad, 2003a, CBO, 2007b). Ongeveer één op de zeven gevallen van hart- en vaatziekten in Nederland kan toegeschreven worden aan overgewicht (Van Dis et al., 2009).

**Verhoogde kans op artrose en onvruchtbaarheid**

Andere aandoeningen die in verband staan met (ernstig) overgewicht zijn: aandoeningen van het bewegingsstelsel, waaronder artrose, aandoeningen van de ademhalingswegen en onvruchtbaarheid (Gezondheidsraad, 2003a). Voor mensen met klachten aan het bewegingsstelsel hangt (ernstig) overgewicht bovendien samen met het erger worden van de symptomen en het optreden van lichamelijke beperkingen (Visscher et al., 2003, Tukker et al., 2009).

**Overgewicht heeft ook invloed op psychische gezondheid**

Mensen met overgewicht lopen meer risico op psychosociale problemen, stigmatisering en discriminatie dan mensen met een gezond gewicht (Stunkard & Wadden, 1992). Mensen met ernstig overgewicht hebben bijvoorbeeld vaker angststoornissen of een depressie (Jansen et al., 2008; Scott et al., 2008). Het is niet altijd duidelijk of het hebben van overgewicht hier een oorzaak of een gevolg van is. Zo kan overgewicht bij mensen met een depressie het gevolg zijn van gewichtsverhogende effecten van antidepressiva (Ouwens et al., 2009).

**Minder goede ervaren gezondheid onder mensen met overgewicht**

Vergeleken met mensen zonder risicofactoren (roken, zwaar alcoholgebruik en overgewicht) zijn er onder de mensen met overgewicht meer mensen die hun gezondheid als “gaat wel” of “(zeer) slecht” beoordelen (OR= 1,55, p<0,001). Dat geldt nog iets meer als mensen met overgewicht roken (OR ten opzichte van mensen zonder risicofactoren is 2,28, p<0,001) en vooral als mensen zowel roken, overgewicht hebben als zwaar alcohol gebruiken (OR ten opzichte van mensen zonder deze risicofactoren is 2,33, p<0,001). Ook onder mensen met overgewicht die zwaar drinken zijn meer mensen met een minder goede ervaren gezondheid (OR ten opzichte van mensen zonder risicofactoren = 1,42, p<0,001), maar de samenhang is minder sterk dan voor overgewicht alleen of voor overgewicht in combinatie met roken of in combinatie met roken en alcohol.

Deze bevindingen zijn gebaseerd op gegevens over de Nederlandse bevolking van 25 jaar en ouder uit de Gezondheidsmonitor GGD'en, CBS en RIVM (2012). Voor meer details over de resultaten zie: Icoon: detaildocumentGedetailleerde resultaten samenhang risicofactoren met gezondheid en ziekte. De resultaten zeggen overigens alleen iets over de samenhang tussen een risicofactor en gezondheid, niets over causaliteit. Voor meer informatie over combinaties van risicofactoren zie: Icoon: detaildocument Achtergronddocument Combinaties van risicofactoren.

**Meer chronische ziekte onder mensen met overgewicht**

Onder mensen met overgewicht hebben meer mensen minimaal één chronische ziekte dan onder mensen zonder risicofactoren (roken, zwaar alcoholgebruik en overgewicht) (OR = 1,72, p<0,001 ). Dat geldt nog iets meer voor de mensen met overgewicht die ook roken; de OR ten opzichte van mensen zonder risicofactoren is 1,76 (p < 0,001). Ook onder mensen met overgewicht die zwaar drinken en onder mensen die zowel roken, overgewicht hebben als zwaar alcohol gebruiken, komen één of meer chronische ziekte(n) meer voor dan onder mensen zonder risicofactoren (OR ten opzichte van mensen zonder risicofactoren is respectievelijk 1,62 en 1,56, p<0,001), maar de samenhang is iets minder sterk dan voor overgewicht alleen of overgewicht in combinatie met roken. Deze bevindingen zijn gebaseerd op gegevens over de Nederlandse bevolking van 25 jaar en ouder uit de Gezondheidsmonitor GGD'en, CBS en RIVM (2012). Voor meer details over de resultaten zie: Icoon: detaildocument. Gedetailleerde resultaten samenhang risicofactoren met gezondheid en ziekte. De resultaten zeggen overigens alleen iets over de samenhang tussen een risicofactor en gezondheid, niets over causaliteit. Voor meer informatie over combinaties van risicofactoren zie: Icoon: detaildocument Achtergronddocument Combinaties van risicofactoren.

**Kinderen en tieners met overgewicht slechter in hun vel**

Dikke kinderen hebben vaak te maken met stigmatisering, vooral meisjes (Tang-Péronard & Heitmann, 2008). Hierdoor hebben zij meer kans op een lagere zelfwaardering en daarmee samenhangende psychosociale problemen, zoals eenzaamheid, verdriet en gespannenheid (Strauss, 2000). Tieners met ernstig overgewicht zitten slechter in hun vel en hebben vaker suïcidegedachten (Van Wijnen et al., 2009). Ook hier zijn oorzaak en gevolg onduidelijk. Het kan zijn dat zij door hun sombere gevoelens meer zijn gaan eten, waardoor ernstig overgewicht juist het gevolg is en niet de oorzaak (Van Strien et al., 2009).

Tabel 1: Ziekten en aandoeningen waarvoor (ernstig) overgewicht een risicofactor vormt (Gezondheidsraad, 2003a).

**Ziekten en aandoeningen die samenhangen met (ernstig) overgewicht**

* Diabetes mellitus type 2
* Hart- en vaatziekten: myocard infarct, hartfalen en beroerte
* Enkele soorten kanker: slokdarm-, alvleesklier-, dikkedarm-, galblaas-, borst- (postmenopausaal), baarmoeder- en nierkanker
* Aandoeningen van de galblaas
* Aandoeningen van het bewegingsstelsel (waaronder artrose)
* Aandoeningen van de ademhalingswegen (verminderde longfunctie, slaapapneu)
* Onvruchtbaarheid
* Depressie
* Angststoornissen

**Overgewicht bij kinderen leidt nu en later tot gezondheidsproblemen**

Kinderen met (ernstig) overgewicht hebben meer kans op gezondheidsproblemen, zowel op jonge als op latere leeftijd (Sherry & Dietz, 2004). Ze hebben bijvoorbeeld een grote kans op glucose-intolerantie, verhoogde bloeddruk en hypercholesterolemie (Freedman et al., 1999). Kinderen met obesitas lopen op latere leeftijd meer risico op hart- en vaatziekten. Wanneer iemand al vanaf jonge leeftijd overgewicht heeft, zijn de gezondheidsgevolgen op latere leeftijd extra groot. Er zijn aanwijzingen dat de duur van overgewicht een extra risico betekent voor bijvoorbeeld het ontwikkelen van diabetes mellitus type 2 (Kemper et al., 1999).

**Overgewicht kan leiden tot beperkingen en arbeidsongeschiktheid**

(Ernstig) overgewicht heeft ook maatschappelijke en economische gevolgen. Het aantal ongezonde levensjaren (doorgebracht met ziekte en beperkingen) als gevolg van overgewicht vergroot de maatschappelijke kosten. Hieronder vallen bijvoorbeeld de kosten door arbeidsongeschiktheid en ziekteverzuim en kosten in de gezondheidszorg (Narbro et al., 1996, Neovius et al., 2012).

**Mensen met ernstig overgewicht hebben lagere levensverwachting**

Mensen met ernstig overgewicht zullen gemiddeld genomen eerder overlijden dan mensen met een gezond gewicht. Mensen zonder ernstig overgewicht die niet roken worden gemiddeld 83,7 jaar. Voor mensen met ernstig overgewicht is dit ruim 3 jaar minder (80,4 jaar) (Hoeymans et al., 2010). Daarbij zullen zij meer jaren in ongezondheid doormaken, omdat chronische ziekten en lichamelijke beperkingen veel eerder optreden (Visscher et al., 2004). Mensen met ernstig overgewicht verliezen op die manier 5,1 jaren aan gezonde levensverwachting (Hoeymans et al., 2010). In totaal is ernstig overgewicht verantwoordelijk voor 5% van de sterfgevallen (Van Baal et al., 2006e).

**Gezondheidsverlies vooral door roken en ernstig overgewicht**

In vergelijking tot andere risicofactoren zorgt roken voor het grootste verlies aan levensjaren voor individuen. Dit komt vooral doordat roken is geassocieerd met ondermeer coronaire hartziekten en (long)kanker, ziekten waaraan veel mensen vroegtijdig overlijden. Na Icoon: Interne verwijzing naar onderwerproken (verlies van 4,1 levensjaren en 4,6 gezonde levensjaren) zorgt ernstig overgewicht voor het meeste verlies van gezondheid (drie levensjaren en vijf gezonde jaren). Ernstig overgewicht zorgt voor een relatief groot verlies van gezonde jaren. Dat komt doordat ernstig overgewicht sterker is geassocieerd met ziekten dan met vroegtijdige sterfte. Mensen met overgewicht verliezen minder gezondheid dan mensen met ernstig overgewicht (Hoeymans et al., 2010).

Zie ook:

Icoon: Interne link naar documentZiektelast in DALY's: Wat is de bijdrage van risicofactoren?

Icoon: Interne link naar documentWat is overgewicht en hoe meet je het?

Icoon: Interne link naar documentWat zijn de gezondheidsgevolgen van overgewicht?

Icoon: Interne link naar documentHoeveel mensen hebben overgewicht?

Icoon: Interne link naar documentNeemt het aantal mensen met overgewicht toe of af?

Bronnen en Literatuur

Begrippen en afkortingen

Visscher TLS (VU-Windesheim), Bakel AM van (RIVM), Zantinge EM (RIVM). Wat zijn de mogelijke gezondheidsgevolgen van overgewicht? In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM, <http://www.nationaalkompas.nl> Nationaal Kompas Volksgezondheid\Determinanten\Persoonsgebonden\Overgewicht, 23 juni 2014.

Nationaal Kompas Volksgezondheid, versie 4.17, 23 juni 2014

© RIVM, Bilthoven / Disclaimer.

Contact

Colofon

Cookies

Begrippen

Experts

Referenties

Nieuws

Disclaimer

English

Links

rivm.nl