



Gemiddelde Belgische man meet **1m82**. Vanaf **86 kilo** heeft hij overgewicht.

Gemiddelde Belgische vrouw meet **1m65**. Vanaf **70 kilo** heeft zij overgewicht.

Aantal maagoperaties

- 2012: 10.966
- 2013: 11.854
- 2014: 12.235
- 2015: 12.754
- 2016: 14.037

+28% op vijf jaar tijd

Experts roepen op om sneller in actie te schieten bij overgewicht

"BMI boven de 25? Meteen vermageren"

Ook wie met een klein beetje overgewicht kampt, doet er goed aan om de overtollige kilo's kwijt te spelen, zeggen experts. Ze reageren daarmee op nieuwe cijfers over het aantal maagoperaties in ons land. Dat is de afgelopen jaren fel toegenomen, tot maar liefst 38 per dag. "Voor wie echt zwaarlijvig is, wordt structureel vermageren extreem moeilijk."

JONAS MAYEUR

De oproep is gericht aan een groot deel van de Belgische bevolking. Volgens de laatste Gezondheidsenquête heeft maar liefst 48 procent van de volwassen Belgen een te hoog lichaamsgewicht. Moeten miljoenen Belgen dan op dieet? "Iedereen met een BMI van boven de 25, doet er eigenlijk goed aan op zijn gewicht te letten en te proberen de overtollige kilo's kwijt te raken", zegt Bart Van der Schueren, endocrinoloog van de obesitas-kliniek van het UZ Leuven. "Minder calorieën innemen dan je verbruikt, is daarvoor nog steeds de beste manier."

Het pleidooi van de professor komt er nadat dit weekend cijfers bekendraakten over het aantal maagoperaties in ons land. In 2016 ondergingen meer dan 14.000 Belgen een chirurgische ingreep om te vermageren, een stijging met 28 procent ten opzichte van 2012. De cijfers komen uit het antwoord op een parlementaire vraag van Kamerlid Yoleen Van Camp (N-VA).

Vroeger ingrijpen

Om in aanmerking te komen voor een volledig terugbetaalde *gastric bypass*, maagring of

sleeve moet iemand een BMI hebben van minstens 40 (of minstens 35 als er sprake is van suikerziekte of een te hoge bloeddruk). "Het gaat om patiënten die zo zwaarlijvig zijn, dat ze er niet meer komen met een dieet", zegt obesitaschirurg Bruno Dillemans (AZ Sint-Jan). "Een operatie is voor hen de enige optie."

Het nut van maagoperaties is wetenschappelijk aangetoond: patiënten verliezen gewicht, maar hebben nadien ook minder gezondheidsproblemen én ze leven langer dan zonder ingreep. Tegelijk zijn de operaties kostelijk voor de overheid, en kunnen er bijwerkingen zijn. Net daarom pleiten experts ervoor vroeger in te grijpen.

"Twee kilo eraf door te diëten, dat is nog te doen, maar tien kilo of meer, dat is extreem lastig", zegt professor Van der Schueren, die wijst op het fameuze jojo-effect. Een lichaam dat vermagerd, verzet zich daartegen en vertraagt zijn verbranding: de reden waarom veel mensen eerst

Wat is BMI?

Een op en top Vlaamse 'uitvinding', maar wereldwijd gebruikt als maatstaf voor onderen overgewicht. BMI of Body Mass Index werd in de 19de eeuw ontwikkeld door de Gentse professor Alphonse Quetelet. Om die van jezelf te berekenen, deel je je gewicht (in kilogram) door het kwadraat van je lichaamslengte (in meter).

- < 18,5: ondergewicht
- 18,5 - 24,9: normaal gewicht
- 25 - 29,9: lichte obesitas
- 30 - 34,9: matige obesitas
- 35 - 39,9: ernstige obesitas
- > 40: morbide obesitas

vermageren maar daarna weer aankomen. "Het beste is om altijd rond je gezond gewicht te schommelen." Naast je BMI, dat geen onderscheid maakt tussen vet en spieren, speelt daarom ook de buikomtrek een rol. Een gezonde omtrek voor mannen zit onder de 94 cm, voor vrouwen onder de 80 cm.

Vijftiger dood aangetroffen "met mes in hart"

Op de vierde verdieping van een appartementsgebouw in Borgerhout is gisteravond het lichaam van een 53-jarige man aangetroffen. Volgens bronnen is de man, Frederik P., aangetroffen met een mes in zijn hart, en zou hij al enkele dagen geleden overleden zijn. Het parket kon gisteren over de precieze omstandigheden nog geen informatie geven. Saada Jaafar, die op de eerste verdieping woont, kon het tragische nieuws gisteravond niet geloven. "Mijn gezin en ik wonen hier nu bijna negen jaar en Frederik woonde er al voor ons. Hij was een fantastische man", zegt hij. Frederik P. woonde alleen in het appartement en werkte volgens de burens als steward voor American Airlines. "Hij was niet vaak in het land, maar als we hem zagen was hij steeds behulpzaam en attent." (brip)

Babylijkje is lichaam van te vroeg geboren meisje



Het babylijkje dat maandagavond in het Schaarbeekse Josaphatpark werd gevonden, was vermoedelijk het lichaam van een meisje dat prematuur geboren was na zes of zeven maanden zwangerschap. Dat meldt het Brusselse parket. Het is nog niet duidelijk of het kind dood geboren is of overleed na de geboorte. De autopsie heeft wel uitgewezen dat het lichaampje maar enkele uren in het park gelegen heeft. Een spoor naar de identiteit van de ouders is er nog niet. Een wandelaarster trof het lichaampje van de baby maandagmiddag rond 17.00 uur aan in een struik van het Josaphatpark. Op de plek waar het babylijkje gevonden werd, werd ook omgewoelde aarde gevonden, maar het is nog niet duidelijk of het kind begraven was. Het Brusselse parket opende een gerechtelijk onderzoek voor doodslag. (cda, rdb)