

EXPERTS
OVER FEITEN
EN FABELS

ONS GEWICHT

Niets dat zo gevoelig ligt als ons gewicht. Maar er lijkt een kentering aan de gang. Anno 2021 tillen we steeds minder aan dat cijfer op de weegschaal. Wat telt, is hoe we ons voelen in ons lichaam, met of zonder extra kilo's.

DOOR ANS VROOM.

De tijd dat ieder magazine maandelijks uitpakte met een revolutionair dieet op de cover, ligt inmiddels ver achter ons. Niet alleen omdat diëten niet werken op lange termijn, maar ook omdat maatje 34 al lang niet meer het ideaalbeeld is. Dezer dagen luidt de boodschap dat gewicht ondergeschikt is aan geluk en gezondheid. Goed in je vel zitten is belangrijker dan in een skinny jeans passen. Tot zover de theorie, maar klopt dat ook in de praktijk? Jarenlang hebben we ons zelfbeeld laten beïnvloeden door het aantal kilo's op de weegschaal. Zijn we echt voor altijd van dat juk verlost? En wat met de afkeurende blik van de anderen? Is ook die voorgoed veranderd? Wij gingen te rade bij enkele experts ter zake.

DE EXPERTS

- **KRIS GILLIS**, diëtiste en nutritional consultant
- **AN VANDEPUTTE**, psycholoog en hoofd van het kenniscentrum voor eet- en gewichtsproblemen Eetexpert
- **RIKA PONNET**, relatiedeskundige
- **DIETER VANDEBROECK**, professor sociologie aan de VUB, auteur van *Distinctions in the Flesh*, over lichaamsbeeld en -tevredenheid

Is de BMI-index nog relevant?

Je BMI of *body mass index* krijg je door je gewicht in kilo's te delen door je lengte in meters in het kwadraat, waarbij een normaal gewicht een score geeft tussen 20 en 25. Althans, dat werd ons jarenlang verteld. Maar heeft het nog wel zin om gewicht uit te drukken in termen als normaal en afwijkend?

AN VANDEPUTTE: "BMI wordt nog wel gebruikt voor groeiopvolging in curves om in de gaten te houden hoe iemand evolueert, maar er wordt zeker geen focus meer op gelegd. Het is even belangrijk om te kijken hoeveel iemand beweegt en slaapt als wat zijn of haar BMI is."

KRIS GILLIS: "BMI heeft vooral een statistische relevantie. Voor individuele behandelingen wordt niet enkel op BMI gefocust. Ieder lichaam is uniek, en niet te herleiden tot een cijfer. **Arnold Schwarzenegger** en **Danny DeVito** bijvoorbeeld, hebben een compleet andere lichaamsbouw, maar wel hetzelfde BMI. Veel belangrijker om te meten is hoeveel vetmassa iemand heeft. Vooral het vet dat zich opstapelt rond de buik is zeer ongezond, want dat beïnvloedt naast onze gezondheid ook ons hormonaal systeem en immuunsysteem."

Speelt je gewicht een rol als je solliciteert?

'Opmerkingen als 'Wij nemen geen vollere mensen aan' en 'Misschien moet je eerst maar wat afvallen en dan kun je terugkomen' klinken me (helaas) bekend in de oren.' Dat schreef *body positivity* activiste **Marijne Van Boeckel** onlangs in een opiniestuk in *Knack*. Jammer genoeg zijn dit soort opmerkingen dagelijkse kost tijdens sollicitatiegesprekken.

DIETER VANDEBROECK: "Tot onze grote spijt bevestigen verschillende onderzoeken daadwerkelijk dat mensen met overgewicht systematisch gediscrimineerd worden op de arbeidsmarkt. Ze maken aanzienlijk minder kans om aangenomen te worden tijdens sollicitaties en worden stevast minder competent en ambitieus ingeschat dan hun concurrenten. En zelfs wanneer ze goed werk verrichten, maken ze minder kans op loonsverhoging. Dat soort stigmatisering is dagelijkse kost en zit nog zeer diep ingebakken op de werkvloer. Het wordt dringend tijd dat daar iets aan gedaan wordt." ▶

Wat is belangrijker: een gezond gewicht of een gelukkig leven?

Body acceptance-activisten zullen ongetwijfeld toejuichen dat mediafiguren als **Maggie De Block** openlijk verkondigen tevreden te zijn met hun lichaam, maar dokters waarschuwen dat mensen met veel overgewicht nu eenmaal vaker kans hebben op gezondheidsrisico's. Wat moet de doorslag geven?

KRIS GILLIS: “Niet iedereen moet maatje 38 hebben, maar toch moeten we oppassen dat de slinger niet te hard doorslaat naar de andere richting. Een gewichtsreductie van 5 à 10% zorgt al voor een aanzienlijke gezondheidsrisicodaling. Ik ken slanke mensen die heel ongezond leven, maar ik heb evengoed een patiënte met overgewicht die vlotjes van de Kempen naar zee fietst. Haar gewicht is statistisch gezien nog steeds te hoog, maar haar bloedwaarden zijn perfect en ze voelt zich supergoed. Wie ben

ik dan om te beweren dat ze nog meer moet vermageren? De coronacrisis versterkte voor veel mensen hun verstoorde relatie met eten. Voeding wordt nog zo vaak gebruikt om emoties of stress weg te eten. Maar wat heb je aan een perfect lichaam als je vanbinnen doodongelukkig bent?”

AN VANDEPUTTE: “De grote focus op afvallen is een cultureel probleem waar iedereen mee verantwoordelijk voor is, zowel de media als scholen, sportclubs, werkomgevingen en zelfs ouders. We hebben met z'n allen jarenlang gestigmatiseerd op basis van gewicht, waardoor veel mensen niet lief zijn voor zichzelf. Uit de resultaten van een Europese werkgroep bleek onlangs nog hoe groot de lichaamsontevredenheid bij de burger is. Het wordt tijd dat we onze focus verleggen naar mildheid en zelfzorg.”

Waar komt het idee vandaan dat slank beter is?

Wie heeft ooit beslist dat een dun lichaam mooier is dan een voller exemplaar? Als we de kunstgeschiedenis bekijken, werd daar vroeger nochtans heel anders over gedacht...

DIETER VANDEBROECK: “Het idee dat slank beter is, dateert nog maar van een paar decennia geleden. Voor de naoorlogse welvaart op gang kwam, was het enkel de rijke elite die een sedentair leven leidde en zich tegoed kon doen aan uitgebreide maaltijden. Mager zijn werd geassocieerd met de arme arbeidersklasse, terwijl mollige lichamen een onderscheidingswaarde hadden. Onderzoek wijst uit dat zulke patronen telkens omdraaien wanneer landen in een periode van economische bloei terechtkomen. Nadat de

voedselonzekeerheid is weggewerkt, wordt succes afgemeten op basis van zelfdiscipline en magerzucht.”

RIKA PONNET: “Het is wetenschappelijk bewezen dat bepaalde (slanke) lichaamsvormen mooier gevonden worden dan andere. Slankheid wordt van nature geassocieerd met jeugd en de daarbij horende vruchtbaarheid. Maar daarnaast dragen de media een verpletterende verantwoordelijkheid. Want daar wordt doorgaans een erg eenzijdig beeld getoond. Ze leren ons om negatief naar onszelf te kijken als we niet beantwoorden aan een ideaalbeeld. De woorden ‘slank’ en ‘mager’ hebben nog steeds een positieve connotatie, en magazines praten over ‘probleemzones’ die gecamou-

fleerd moeten worden. Taalgebruik is heel belangrijk, en tegelijkertijd moeten alle kleuren, vormen en maten getoond worden in fotoshoots en tv-programma's.”

DIETER VANDEBROECK: “De vooroordelen zitten er heel diep ingebakken. Studies tonen aan dat zelfs jonge kinderen al negatief kijken naar leeftijdgenootjes met overgewicht. Wanneer hen gevraagd werd foto's te rangschikken van kinderen met een handicap, een moedervlek in het gezicht of met overgewicht, kwamen die laatsten met ruime voorsprong onderaan te staan. Uiteraard is het heel belangrijk om de beeldvorming in de media aan te passen, maar ook educatie speelt een grote rol.”

Zijn diëten passé?

Waar tot enkele jaren geleden elke maand wel een nieuw dieetboek uitkwam, zijn het nu titels als *Nooit meer diëten* die de bestsellerlijsten aanvoeren. Heeft iemand als **Sandra Bekkari** de trend voorgoed gekeerd?

KRIS GILLIS: “Als diëtiste gebruik ik het woord ‘dieet’ in de betekenis van een eetmethode. Maar ik associeer het nooit met het schrappen van bepaalde voedingsstoffen, voedingsmiddelen of weinig of niets eten. Iedereen weet ondertussen wel dat tijdelijke interventies en crashdiëten niet werken. Enkele maanden later zijn mensen terug op hun oude gewicht of wegen ze zelfs meer dan voor ze begonnen. Een gedragsverandering op lange termijn is het enige wat resultaat oplevert. Er is niet één dieet dat voor iedereen werkt, maar iedereen is het erover eens dat minimaal bewerkt plantaardig en natuurlijk voedsel het beste is. Als je de snelheid ziet waarmee dieethypes elkaar opvolgen, zou dat op zich al een aantal alarmbellen moeten doen rinkelen.”

AN VANDEPUTTE: “Het alternatief voor diëten, is lief zijn voor jezelf en werken aan een gezonde levensstijl met op tijd wat beweging, voldoende slaap en de focus op een gezond eetpatroon. Wij gebruiken daarvoor de vier G's: eet gestructureerd, gevarieerd, gezellig en genoeg. Krampachtig calorieën tellen maakt mensen ongelukkig, en bovendien moet het hele idee van het maakbare lichaam dringend gerelativeerd worden. Bij de ene mens leidt een gezonde levensstijl wel tot gewichtsverlies, en bij de andere niet. De overtuiging leeft nog heel erg dat gewicht iets is wat je helemaal zelf onder controle hebt. En vooral op de extremen komt veel commentaar: wie overgewicht heeft, doet niet hard genoeg zijn best, en wie te mager is, heeft een eetstoornis. Zo simpel is het dus niet.”

Bestaat er zoiets als het ideale gezonde gewicht?

Is iemand met maatje 36 gezonder dan iemand met ronde vormen, of is het ideale gewicht voor iedereen anders? En hoe wordt dat dan bepaald?

KRIS GILLIS: “Mijn definitie van het ideale gewicht is een gewicht waar je je goed bij voelt en alles kunt doen wat je wilt zonder fysieke beperking. De bedoeling is dat je lichaam probleemloos functioneert en dat zowel je metabolisme als je hormonen in balans zijn. Als dat het geval is, heb je een gezond gewicht. Meestal schommelt dat een beetje. Niemand weegt elke dag exact evenveel. Wie eet volgens zijn fysieke behoeftes, niet gedirigeerd door emoties of *goesting*, en streeft naar 80% gezond eten en 20% verwennerijen, bereikt normaal vanzelf zijn gezonde gewicht. Uiteraard zijn er genetische

factoren die meespelen. De plekken waar we vet opslaan, hebben we geërfd van onze ouders - denk aan een peer- versus een appelfiguur -, maar hoe we die vetcellen opvullen, bepalen we volledig zelf. Er zijn ook mensen die een trager metabolisme hebben dan anderen. Daar kunnen verschillende redenen voor zijn zoals genetische aanleg, maar ook leeftijd, de menopauze of zelfs een overdosis aan diëten, waardoor je vetverbranding vertraagt. Sowieso is het heel moeilijk om op basis van iemands uiterlijk te beoordelen of die persoon al dan niet gezond is. Er zijn veel meer parameters dan gewicht alleen, zoals bloedwaarden, bloeddruk en buikomtrek. Ik focus liever op gedragsverandering en een positieve relatie met voeding. Als dat in orde is, volgt gewicht vanzelf.”

Weet de jeugd het beter als het over gewicht gaat?

Jongeren worden beïnvloed door rolmodellen als **Billie Eilish** en **Lizzo** die tonen dat het oké is om niet aan een doorsnee ideaalbeeld te voldoen. Zullen zij daardoor hun visie op gewicht bijsturen?

DIETER VANDEBROECK: “Er is ontegensprekelijk een kentering aan de gang, waarbij de roep om diversiteit steeds luider klinkt. De jeugd geeft duidelijke signalen om stigmatisering tegen te gaan, en discriminatie wordt minder getolereerd. Maar ik blijf sceptisch, want op maatschappelijk vlak zie ik de cultus rond het perfecte lichaam nog niet zo snel verdwijnen. Kijk maar naar zangeres **Adele**, die haar hele carrière heeft opgebouwd rond haar imago van sympathieke volslanke *girl next door*, maar die nu toch bezweken is onder de druk en spectaculair vermagerde dankzij een crashdieet. Wat interessant is, is dat ze daar heel veel kritiek op krijgt. Dat bewijst nog maar eens hoe delicaat het debat is.”

RIKA PONNET: “De jonge generatie heeft dat net iets beter begrepen, al is er ook daar nog veel werk aan de winkel. Jongeren zijn kwetsbaar en schamen zich snel over hun lichaam.”

”

‘Krampachtig calorieën tellen maakt mensen ongelukkig, en bovendien moet het hele idee van het maakbare lichaam dringend gerelativeerd worden’

AN VANDEPUTTE, psycholoog en hoofd van het kenniscentrum voor eet- en gewichtsproblemen Eetexpert

Bepaalt *bodyshaming* ons zelfbeeld?

Sociale media hebben het zoveel makkelijker gemaakt om negatieve commentaren te geven, waarbij kwetsende opmerkingen over iemands uiterlijk niet geschuwd worden. Maar het gebeurt ook face to face, en de impact is groter dan je denkt.

RIKA PONNET: “We stellen ons vandaag permanent bloot aan het oordeel van anderen op sociale media. Dat doen we bewust, en het hoeft zeker niet slecht te zijn. Iedereen is op zoek naar erkenning. Maar daardoor zijn we ons ook meer dan ooit bewust van het kritische en afkeurende oog van de ander. En dat beïnvloedt hoe we zelf naar ons lichaam kijken. Ik word in mijn praktijk dagelijks geconfronteerd met mensen die zichzelf haten omwille van hun lichaam. De schaamte gaat heel diep. Dat zijn stuk voor stuk mensen met een gezond gewicht, die schuldgevoelens ontwikkelen omdat de maatschappij hen het gevoel geeft dat ze zwak zijn, omdat ze niet van iets lekkers kunnen afblijven. Maar het is net die maatschappij die hen constant met die verlokkingen confronteert. Onlangs hoorde ik actrice **Isabelle Van Hecke** in de tv-serie *Albatros*

zeggen: ‘Ik zou zo graag hebben dat een man mij eens aantrekkelijk vindt’. Hartverscheurend vind ik dat, want het is de realiteit. Mensen krijgen het gevoel dat ze niet geliefd mogen worden, omdat ze niet het perfecte lichaam hebben. Dat is een verwoestende emotie die nergens voor nodig is.”

DIETER VANDEBROECK: “De gevolgen van *bodyshaming* op onze mentale gezondheid zijn enorm. Studies bewijzen dat mensen met overgewicht langer moeten wachten en onvriendelijker bediend worden in winkels en restaurants. Ze krijgen zelfs slechtere behandelingen bij dokters en zorgpersoneel. Als je dat soort discriminatie dagelijks meemaakt, kruipt het onder je vel en ontwikkel je gevoelens van minderwaardigheid en zelfs depressies. Bovendien komen mensen die ongelukkig zijn over hun lichaam in een vicieuze cirkel terecht, want de schaamte is zo groot dat ze steeds vaker binnenblijven en dus nog ongezontere gewoontes ontwikkelen.”

Is *body acceptance* het nieuwe *body positivity*?

De Britse actrice **Jameela Jamil** vergaarde op korte tijd meer dan een miljoen volgers met haar platform *I weigh*, een community die pleit voor radicale inclusiviteit. Zij verving de term *body positivity* door *body neutrality*. Haar boodschap is luid en duidelijk: ieder lichaam is mooi, zolang jij je er maar goed in voelt.

RIKA PONNET: “Positief zijn over je lichaam is een nobel streven, en de beweging die dat in gang heeft gezet, verdient alle lof. Maar hoe goedbedoeld ook, *body positivity* legt opnieuw de nadruk op het kijken naar je lichaam. Ik pleit net zoals Jamil voor een ander woordgebruik, waarbij alle lichamen op een neutrale manier naast elkaar mogen staan en iedereen mooi mag vinden wat hij wil. Verschillende lichaamstypes moeten een vanzelfsprekendheid worden i.p.v. iets waar de aandacht op gevestigd wordt.”

DIETER VANDEBROECK: “Niemand kan er iets op tegen hebben dat verscheidenheid genormaliseerd wordt, maar er zit ook een gevaarlijk kantje aan die trend. Het idee dat we allemaal tevreden moeten zijn met het lichaam dat we hebben, is positief, maar kan ook discriminerend werken. Want onderzoek toont aan dat gewicht heel erg samenhangt met sociale ongelijkheid. Zo weegt een Belgische vrouw die haar middelbare school niet heeft afgemaakt gemiddeld 9 kilo meer dan een vrouw met een universitair diploma. 1 op de 5 laagopgeleide vrouwen kampt met obesitas, tegenover 1 op de 20 universitaires. Overgewicht is een direct gevolg van een lagere sociale status. Dat mag uiteraard niet genormaliseerd worden, hoe belangrijk het ook is om de beeldvorming aan te passen.” ●