

Overgewicht en ouderen

Overgewicht komt veel voor, bij jongeren, bij volwassenen en bij ouderen. Met de leeftijd neemt het percentage mensen met overgewicht toe. Van de Twentse kinderen heeft ongeveer 15% overgewicht, bij volwassenen en ouderen is dat 47% en 61%. Vaak wordt overgewicht niet gezien als gezondheidsprobleem, terwijl het wel degelijk samenhangt met het voorkomen van diverse ziekten en aandoeningen.

Overgewicht

Een veelgebruikte indicatie voor een gezond gewicht is de Body Mass Index (BMI). De BMI wordt berekend door het lichaamsgewicht (in kilogram) te delen door het kwadraat van de lengte (in meter). Bij de BMI worden vier klassen onderscheiden (zie figuur rechts).

het verbruikt. Het teveel aan energie wordt opgeslagen als lichaamsvet; de energiebalans is dan verstoord. Overgewicht is meestal het gevolg van een ongezonde leefstijl: te weinig beweging en ongezond eten. Leefstijl wordt beïnvloed door reclame, het overvloedige aanbod en de gewenning aan grote porties voedsel. Ook erfelijkheid, etniciteit, traditionele kookgewoonten en opvattingen over gezond eten kunnen een rol spelen.

Index (kg/m ²)	Interpretatie
< 18,5	Ondergewicht
18,5 tot 25	Gezond gewicht
25 tot 30	Licht tot matig overgewicht
> 30	Ernstig overgewicht

Figuur 1: BMI (Body Mass Index)

Oorzaken overgewicht

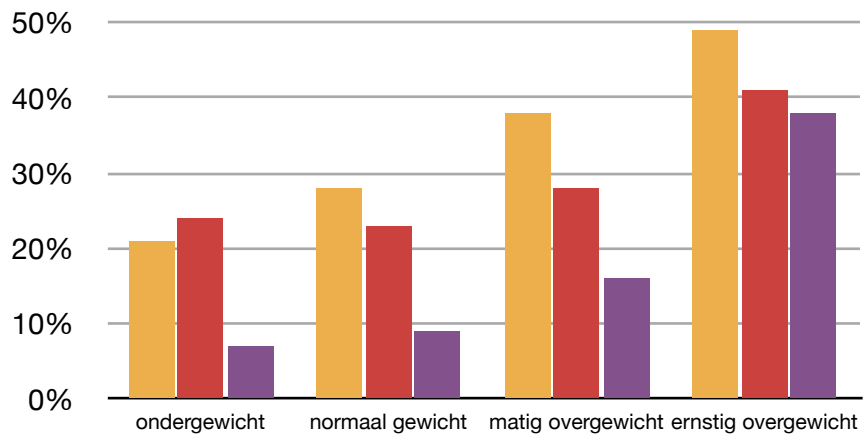
Overgewicht ontstaat wanneer het lichaam gedurende langere tijd meer energie binnen krijgt dan

Gevolgen van overgewicht

Overgewicht en vooral ernstig overgewicht brengen gezondheidsrisico's met zich mee (zie figuur 2). Hoe meer overgewicht, hoe groter de kans op chronische ziekten en aandoeningen.

Ouderen met overgewicht hebben meer kans op diabetes, hoge bloeddruk en gewrichtsslijtage. Hetzelfde geldt voor hart- en vaatziekten, rug- en gewrichtsklachten en bepaalde soorten kanker.

Ernstig overgewicht verhoogt bovendien de kans op psychische en sociale problemen en beperkt het lichamelijke functioneren.



Figuur 2: Overgewicht en chronische aandoeningen. Bron: GGD Twente

Mensen met ernstig overgewicht leven korter en verkeren vooral langer (meer jaren) in een slechtere gezondheid.

- Hoge bloeddruk
- Gewrichtsslijtage
- Diabetes

Overgewicht bij ouderen in Twente

In ouderenonderzoek van de GGD is overgewicht bepaald op basis van zelf gerapporteerde gegevens van ouderen over hun lengte en gewicht. Over het algemeen zijn mensen geneigd om hun eigen gewicht te laag en hun lengte te hoog in te schatten. Mogelijk ligt hierdoor het werkelijk percentage overgewicht hoger.

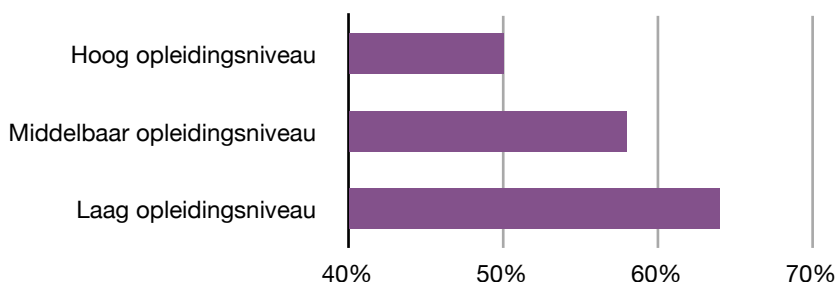
Licht tot matig overgewicht komt meer voor bij mannen, ernstig overgewicht komt meer voor bij vrouwen (zie figuur 3).

Overgewicht neemt toe op hogere leeftijd. Overgewicht hangt niet alleen samen met leeftijd en geslacht, maar ook met opleidingsniveau (zie figuur 4). Hoe lager het opleidingsniveau, hoe vaker overgewicht voorkomt.

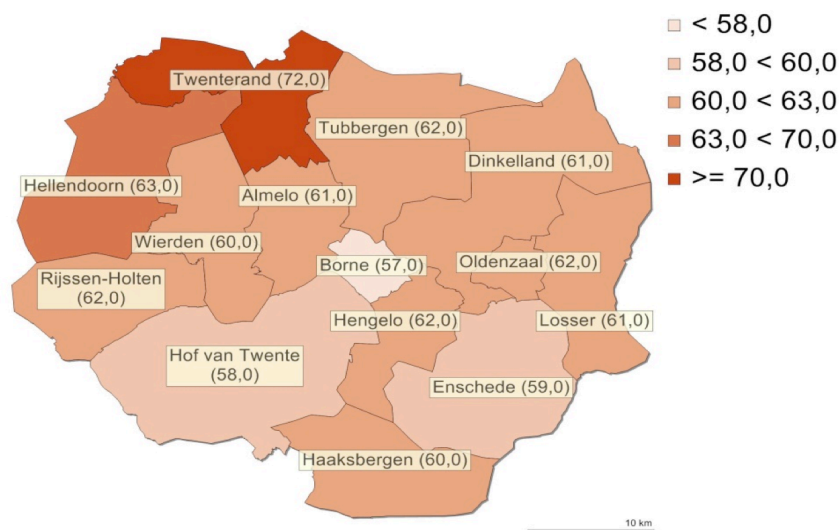
Tussen gemeenten bestaan er grote verschillen in het percentage ouderen met overgewicht. In Borne is dat 57%, in Twenterand is 72% van de ouderen te zwaar (zie figuur 5).

	Man %	Vrouw %	65-75 jaar %	75-85 jaar %	85+ %	Totaal %
Ondergewicht	1	3	2	3	2	2
Gezond gewicht	34	39	34	40	44	37
Licht en matig overgewicht	51	41	47	44	41	46
Ernstig overgewicht	13	17	17	13	13	15

Figuur 3: Overgewicht naar geslacht en leeftijd. Bron: GGD Twente



Figuur 4: Overgewicht bij ouderen naar opleidingsniveau. Bron: GGD Twente



Figuur 5: Overgewicht bij ouderen per gemeente (%). Bron: GGD Twente

Factsheet

Sociale Atlas Overijssel

thema: Senioren
 Nummer 3, augustus 2011

Informatie in deze factsheet is deels afkomstig uit de [Sociale Atlas Overijssel](#) van Arcon en uit het [ouderenonderzoek 2010](#) van GGD Twente.

www.arcon.nl

Voor vragen naar aanleiding van deze factsheet kunt u contact opnemen met Sybren Bouwsma (sbouwsma@arcon.nl), 074-2426520

