Wetenschap&Onderzoek

Investeren in aanpak overgewicht bij kinderen loont



FOTO: SHUTTERSTOCK

In Nederland heeft ongeveer één op de acht kinderen overgewicht. Overgewicht heeft vervelende gevolgen voor de gezondheid en het welzijn van deze kinderen én een steeds grotere maatschappelijke impact. Al jaren is sprake van een stijgende trend in overgewicht. Waar twintig jaar geleden nog 40 procent van de volwassenen in Nederland overgewicht had, is dat inmiddels bijna de helft. Uit recent literatuuronderzoek van het Mulier Instituut blijkt wat de gevolgen zijn van overgewicht bij kinderen, op korte en lange termijn. Daaruit blijkt ook het belang om al vanaf jonge leeftijd op preventie en aanpak van overgewicht in te zetten. De sportsector kan daar op verschillende manieren aan bijdragen. Dit levert niet alleen gezondheidswinst op, maar loont ook maatschappelijk.

DOOR IRMA HUIBERTS EN WIKKE VAN STAM

Overgewicht heeft bij kinderen negatieve effecten op hun immuunsysteem, hun longfunctie en de ontwikkeling van hun spieren, botten en gewrichten. Er kunnen bijvoorbeeld al vroeg lichamelijke klachten ontstaan, zoals rugpijn. Mede hierdoor loopt bij kinderen met overgewicht de motorische ontwikkeling vaker achter en zijn zij gevoeliger voor blessures.

Gevolgen gezondheid

De psychosociale gezondheid van kinderen ondervindt ook gevolgen van overgewicht. Kinderen met overgewicht hebben bijvoorbeeld vaker een laag zelfbeeld, zijn vaak minder tevreden met hun lichaam en zijn vaker slachtoffer van pesten.
Van overgewicht is niet gemakkelijk af te komen: ruim 60 procent van de kinderen met overgewicht heeft als jongere nog steeds overgewicht, en van de jongeren met overgewicht heeft 80 procent dit als volwassene nog steeds. En zelfs als er op volwassen leeftijd geen sprake meer is van overgewicht, zijn er gezondheidsgevolgen, zoals een groter risico op

Door overgewicht in de kindertijd ontstaan verschillen in gezondheid en zelfs opleidingsniveau die niet gemakkelijk meer terug te draaien zijn

hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Op latere leeftijd heeft overgewicht in de kindertijd dus nog gevolgen voor de gezondheid.

Ongelijke kansen

De negatieve effecten van overgewicht op gezondheid en welzijn gelden niet voor elk kind, maar aan de andere kant stapelen ze zich in sommige gevallen juist op. Een slechte gezondheid kan een lager welzijn en lagere schoolprestaties tot gevolg hebben. Uiteindelijk kan dit zelfs zorgen voor het behalen van een lager opleidingsniveau. Op latere leeftijd hebben kinderen met overgewicht daarom niet alleen een grotere kans op ziekte en lager welzijn, maar hebben zij gemiddeld genomen ook een slechtere positie op de arbeidsmarkt. Door overgewicht in de kindertijd ontstaan dus verschillen in gezondheid en zelfs opleidingsniveau die niet gemakkelijk meer terug te draaien zijn.

Financiële gevolgen

Als gevolg van de lichamelijke en psychosociale problemen die overgewicht met zich mee kan brengen, maken kinderen met overgewicht gemiddeld meer gebruik van de zorg en hebben zij daardoor hogere zorgkosten. Aan overgewicht gerelateerde zorgkosten stijgen met de leeftijd.

Overgewicht zorgt voor minder inkomsten voor de maatschappij uit belastingen (bijvoorbeeld via loonbelasting en btw) en meer uitgaven aan toeslagen (bijvoorbeeld WAO, WW en bijstand). Doordat mensen met overgewicht al vanaf jongere leeftijd meer kans hebben op ziekte, leven ze minder jaren in goede gezondheid dan mensen met een gezond gewicht. Dat heeft als gevolg dat een hogere mate van ziekteverzuim, arbeidsongeschiktheid en werkloosheid voorkomt onder de beroepsbevolking met overgewicht. Dat wordt in de kindertijd al in gang gezet en uit zich op latere leeftijd.

Deze maatschappelijke kosten die overgewicht met zich meebrengt zijn veel hoger dan de zorgkosten, waar vaker over gesproken wordt. Hoewel de gevolgen van overgewicht niet voor ieder individu (in dezelfde mate) gelden, zijn ze wel groot, omdat het om zoveel mensen gaat: bijna de helft van de volwassenen in Nederland. Overgewicht heeft daarmee grote maatschappelijke impact. De waarde van gezondheid en welzijn voor de betrokkenen zelf is dan nog niet eens meegenomen in de berekening.

Omgeving en overgewicht

Overgewicht kan veel verschillende oorzaken hebben. Vaak ontstaat het doordat energie-inname en -verbruik langere tijd niet in balans zijn. De omgeving waarin kinderen opgroeien heeft daarin een belangrijke rol. Het voedingspatroon en de hoeveelheid beweging die kinderen krijgen hangen bijvoorbeeld sterk af van de fysieke omgeving (zoals de beschikbaarheid van sportaanbod) en de sociale omgeving (bijvoorbeeld het belang dat ouders hechten aan sport). Kinderen krijgen bewust én onbewust al vanaf jonge leeftijd mee wat normaal is aan voeding, sport en bewegen. Ze nemen gewoonten over van mensen die dicht bij hen staan, zoals ouders, familie, vrienden en soms leraren.

De rol van sport

De sportsector kan op verschillende manieren een rol spelen bij het voorkomen en aanpakken van overgewicht bij kinderen. Ten eerste door sporten en bewegen (zoals buitenspelen en lopen/fietsen naar school) te stimuleren. Daarbij is het belangrijk dat sport en bewegen toegankelijk en passend zijn voor ieder kind en dat kinderen hierin ook plezier blijven hebben. Daarmee draagt sport eraan bij dat een actieve leefstijl al op jonge leeftijd wordt aangeleerd en behouden blijft. Het is goed om binnen beleid aandacht te hebben voor toegankelijkheid van en plezier in het sport- en beweegaanbod, voor iedereen.

Voor kinderen met overgewicht is dit zeker een aandachtspunt. Cijfers uit 2018 laten zien dat kinderen en volwassenen met overgewicht minder vaak sporten (41%) dan hun leeftijdsgenoten zonder overgewicht (61%). Mogelijk ervaren deze kinderen belemmeringen om met sport te starten of worden zij vanuit huis hierin niet gestimuleerd of gesteund. Zorgen dat

Het voedingspatroon en de hoeveelheid beweging die kinderen krijgen hangen sterk af van de fysieke omgeving en de sociale omgeving

kinderen met overgewicht blijven sporten vergt eveneens aandacht. Negatieve ervaringen, zoals te moeilijke/makkelijke oefeningen of negatieve sociale ervaringen, kunnen demotiveren om te sporten. Trainers kunnen ervoor zorgen dat de training past bij de mogelijkheden van het kind en dat plezier centraal staat. Succeservaringen en plezier bij kinderen zorgen voor blijvende motivatie om te sporten.

Passend aanbod

Een goede samenwerking met partijen die kennis hebben van het begeleiden van kinderen met overgewicht kan daarbij helpen, bijvoorbeeld tussen buurtsportcoaches, fysiotherapeuten, diëtisten, psychologen, leerkrachten en sportaanbieders. Kinderen met overgewicht kunnen daardoor gemakkelijker naar passend sportaanbod worden geleid en kunnen daarbinnen ook beter worden begeleid. De gehele leefstijl – voeding én bewegen – kan daardoor beter in samenhang worden aangepakt, ook in combinatie met psychosociale problemen. Voorbeelden van werkwijzen die hier aandacht voor hebben zijn gecombineerde leefstijlinterventies en Kind naar Gezonder Gewicht.

Ten slotte kunnen sportverenigingen op het gebied van voeding een rol spelen door aandacht te besteden aan de sociale en fysieke omgeving, zoals het aanbod in de kantine en eet- of drinkgewoonten rondom wedstrijden. Hulpmiddelen hiervoor zijn bijvoorbeeld de richtlijnen van het Voedingscentrum voor het inrichten van de sportkantine. Team:Fit is een voorbeeld van een werkwijze waarmee sportaccommodaties en sportevenementen gezonder kunnen worden ingericht.

Investeren loont

Er bestaat geen gemakkelijke of eenduidige oplossing voor de stijgende trend in overgewicht. Wél weten we dat iedereen in de omgeving van het kind een belangrijke rol kan spelen. Beleidsmakers en sportbestuurders kunnen daarmee op hun manier bijdragen aan het voorkomen en aanpakken van overgewicht bij kinderen. Dat loont niet alleen in het welzijn en de gezondheid van Nederlandse kinderen en volwassenen, maar ook financieel. Onderzoek uit 2019 schat de opbrengsten van sport en bewegen 2,51 keer zo hoog als de kosten ervan. Dat betekent dat in Nederland elke euro die wordt besteed aan sport en bewegen 2,51 euro oplevert (Social Return On Investment), omdat negatieve gevolgen worden voorkomen. Er is dus geen reden te bedenken waarom we er niet vol op zouden inzetten om overgewicht aan te pakken en onze kinderen gezond te laten opgroeien!

BRONNEN

Huiberts, I. & Stam, W. van (2021). Wat kost overgewicht? Een literatuurstudie naar de (financiële) gevolgen van overgewicht bij kinderen. Mulier Instituut: Utrecht.

Ooms. L. (2017). Literatuuronderzoek bewegen door kinderen met overgewicht. Mulier Instituut: Utrecht.

Rebel & Mulier Instituut (2019). De Social Return On Investment (SROI) van sport en bewegen. Verkregen via: https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/sroi-van-sport-en-bewegen/

https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/trends

https://www.sportenbewegenincijfers.nl.