

Door Stephanie Van den Broeck, illustratie Steve Michiels

‘Het staat vast dat mensen met een BMI van 27 het langst leven’

Het Laatste Nieuws

→ONWAAR
→EERDER ONWAAR
→GEEN BEWIJS
→EERDER WAAR
→WAAR

In *Het Laatste Nieuws* weerlegde diëtiste Celien Rombouts de stelling dat zwaarlijvige mensen per definitie ongezond zijn. ‘Het staat ook vast dat mensen met een BMI van 27 het langst leven’, zo klonk het. We namen per mail contact op met Rombouts, maar ze kon ons niet tijdig haar bron bezorgen.

De BMI of Body Mass Index wordt berekend door het lichaamsgewicht (in kilogram) te delen door het kwadraat van de lichaamslengte (in meter). Een BMI tussen 18,5 en 25 wordt beschouwd als een gezond gewicht. Alles daarboven wordt beschouwd als overgewicht, vanaf een BMI van 30 is er sprake van obesitas.

Enig online zoekwerk brengt ons bij een Deense studie uit 2016, waarbij drie ‘cohort-onderzoeken’ werden vergeleken: grote groe-

pen mensen die in een bepaalde periode werden gerekruteerd en vervolgens jarenlang (maximaal 38 jaar) opgevolgd. Wat bleek? Van de groep die gerekruteerd werd tussen 1976 en 1978, hadden mensen met een BMI van 23,7 gemiddeld de laagste kans om gedurende die opvolgingsperiode te sterven. Bij de groep die gerekruteerd werd tussen 1991 en

1994 werd dat een BMI van 24,6 en bij de groep die gerekruteerd werd tussen 2003 en 2013 hadden mensen met een BMI van 27 gemiddeld de laagste kans om te sterven.

Volgens professor endocrinologie Roman Vangoitsenhoven (UZ Leuven) is het een degelijke studie. ‘Maar er zijn wel belangrijke nuances. Zo gaat het om een associatie, niet om een oorzakelijk verband tussen BMI en overlevingskansen. Er kunnen altijd andere, onbekende factoren een

meer kans hebben op hart- en vaatziekten en kanker. Daarbij geeft wat meer vetreserve vermoedelijk een iets hogere overlevingskans. En uit een Britse meta-analyse, die resultaten van 239 studies uit vier continenten vergeleek, bleek dat mensen met een BMI tussen 20 en 25 de beste overlevingskansen hebben. Bovendien bewijzen talloze andere onderzoeken dat een verhoogde BMI de kans op onder meer hoge cholesterol, hart- en vaatziekten, hoge bloed-

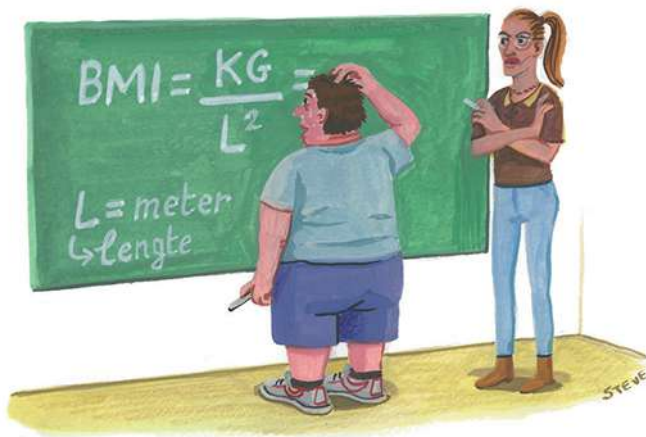
al dan niet gezond is. Romelu Lukaku heeft bijvoorbeeld een te hoge BMI, wegens zijn grote spiermassa, maar hij is niet te dik. Al betekent dat zeker niet dat we het hele concept van BMI overboord moeten gooien.’ Als het over overlevingskansen gaat, zoals in de geciteerde studie, speelt volgens Sels de obesitas-paradox mee. ‘Overgewicht en obesitas zijn nadelig voor de ontwikkeling van heel wat ziektes. Maar uit onderzoek weten we dat mensen die een kankerdiagnose krijgen, gemiddeld langer overleven met een hoger startgewicht. Bij een zware behandeling kan het namelijk helpen om wat extra vet te hebben.’

CONCLUSIE

Een grootschalige Deense studie toont aan dat mensen met een BMI van 27 de grootste overlevingskansen hebben. Maar andere studies weerleggen dat. En het betekent bovendien niet dat mensen met een BMI van 27 ook gezonder zijn. We beoordelen de stelling dus als eerder onwaar.

• Op Knack.be/Factchecker vindt u links naar de onderzoeken en andere bronnen die voor dit artikel zijn gebruikt.

• Krasse uitspraak, straf cijfer of dito feit in de actualiteit gezien? Stuur uw vraag met exacte bronvermelding van het citaat naar factchecker@knack.be



rol spelen. Daarnaast zijn er verschillende studies die andere conclusies trekken. Zo blijkt uit een grootschalige Britse studie uit 2019 dat mensen met een BMI tussen 22 en 25 de beste overlevingskansen hebben. Wat daar wel opviel, was dat het voor mensen die (ooit) rookten voordeliger was om een BMI tussen 25 en 27 te hebben. Een mogelijke hypothese is dat zij

druk en diabetes type 2 verhoogt. Het lijkt me dus zeker niet aangewezen om overgewicht te promoten.’

Michaël Sels, hoofd-diëtist van het UZA, is het daarmee eens. ‘De bedoeling van het artikel in *Het Laatste Nieuws* was wellicht om de relativiteit van BMI aan te tonen, waar ik me deels in kan vinden. Dat ene getal bepaalt niet of iemand