

### **Maak je niet dik**

Volgens een recent onderzoek van het bureau Motivaction is de helft van de Nederlanders wel eens op dieet en 55 procent van de Nederlanders vindt zichzelf te dik. Dat is nogal wat. In mijn omgeving zie ik regelmatig mensen lijnen, bijvoorbeeld aan de hand van dieethypes als: Atkins, South Beach, Zonnedieet, Dr Phil, Weight Watchers en Slimfast.

De arme dikkerdjes die meegaan met al deze diëten gaan van dik naar dun, en van dun naar dik. Zelf heb ik een hekel aan het volgen van een dieet. Nerveus word ik van het tellen van calorieën of andere puntensystemen.

De nadruk ligt in onze maatschappij te veel op gezondheid. Het is niet vreemd dat veel consumenten in Nederland zich te dik vinden. Afgelopen vrijdag werd ik geconfronteerd met een affiche van Slimfast. Op het affiche werd een wulpsse vrouw afgebeeld met een veel te strakke spijkerbroek. Ze trekt haar roodwit gestreepte shirt een beetje omhoog zodat er een stuk vet in de vorm van een buikje overheen puilt. Vind u uzelf ook te dik? Vreemd, de reclame speelt wél in op de angst van de vrouwelijke consument, alleen lost het het echte probleem niet op. Dat je op lange termijn kunt afvallen met een product als Slimfast, Modifast of Twiggyslow geloof ik eerlijk gezegd niet.

De problemen rondom 'Obesitas' en mensen die steeds dikker worden of zich te dik vinden, worden steeds groter. De regering heeft er veel moeite mee om de vinger op de zere plek te leggen. Campagnes hebben dan ook weinig effect. Het is een cultureel welvaartsprobleem wat zich wereldwijd aan het verspreiden is. Het heeft alles te maken met bewust eten en bewust leven. Hoeveel mensen in Nederland denken eigenlijk na bij wat ze eten of ervaren, proeven of ruiken? Er bestaat niet één kant-en-klaar oplossing omdat dik worden verschillende oorzaken heeft. Het heeft niet alleen te maken met een verkeerd eet- of leefpatroon maar juist met de oorzaak hiervan. En dat is bij ieder van ons verschillend. De een is verslaafd aan het eten van vet, de ander eet uit emotionele overtuiging. Eten om letterlijk je honger te stillen of je zelfs dik te maken. Een goede psycholoog of diëtiste in de hand nemen kan een oplossing zijn.

Gezondheid wordt bijna een obsessie, we doen wat van ons wordt verwacht. We moeten veel bewegen. We moeten niet te eenzijdig eten, we moeten gezond eten anders worden we te dik. Wie bepaalt eigenlijk wat goed voor ons is? Gezond eten is heel belangrijk maar wat is gezond eten? Voor de consument wordt dit steeds onduidelijker. Is Mc Donalds gezond? Is een drankje met toegevoegde vitaminen gezond en is een appel tegenwoordig nog wel gezond? Overal waar we lopen, rijden, fietsen, varen of vliegen, is volop eten. Het is lastig voor de consument om trouw te blijven aan zichzelf en zich niet te laten verleiden tot al dat lekkers. Zowel de consument, de retailer als fabrikanten krijgen een obsessie voor gezondheid. De vraag is alleen voelen we ons hierdoor minder dik of worden we ook minder dik?