



# De Obesitasbus

Jelle Reumer

**W**e zijn de decembermaand weer doorgekomen, daarbij enkele kilo's aangekomen dankzij gevulde speculaas, oliebollen, kerstkransjes, boter- en chocoladeletters, en (in mijn geval) vele krielaardappeltjes van marsepein. Ongelooflijk lekker zijn die dingetjes. Maar nu moeten al die kilootjes er weer af, bij u en bij mij en bij al die andere snoeperds. Als ik u daarbij een advies mag geven: ga NIET met de bus. Neem de fiets, niet alleen omdat fietsen gezond zou zijn, maar vooral omdat de bus dat niet meer is. Op 23 januari meldde dagblad *Metro* namelijk het volgende:

*'In vijftig bussen van Connexxion kunnen reizigers vanaf vandaag tussendoortjes kopen. De busmaatschappij gaat voor drie maanden een proef doen met snoepautomaten. Bij succes zullen de automaten langer in de bus blijven.'* Dat succes zal zeker komen. Snoep is een onweerstaanbare aantrekker. Dat is zo omdat wij ooit, in het Paleolithicum, suiker en vet nodig hadden om te overleven.

Theodosius Dodzhansky schreef het veertig jaar geleden al: *'nothing in biology makes sense if not seen in the light of evolution'*. Dat geldt ook voor de biologie van obesitas. De vraag die dus moet worden beantwoord is die naar de evolutionaire zin van dikzijn. Wanneer zoveel mensen zo'n last hebben van obesitas zal er wel meer achter zitten dan alleen maar een individueel gebrek aan gastronomische zelfbeheersing. En inderdaad is dat ook zo, we zijn dik omdat dat tweehonderdduizend jaar geleden een groot voordeel was. Wij zijn leden van de diersoort *Homo sapiens* die toen is ontstaan in oostelijk Afrika. Al veel eerder waren onze voorouders overgegaan op tweebeinige voortbeweging, ze hadden al een flinke herseninhoud en konden zelfs vuur maken, en mooie vuistbijlen. Wat ze niet konden was hun leefomgeving naar hun hand zetten. Soms was het te droog, soms te nat, dan weer te koud of te heet, of te wat-dan-ook. Soms lag het voedsel voor het oprapen, dan weer was er een week lang niets te vinden. Dat hoorde er nu eenmaal bij. Onze diersoort was dan ook optimaal aangepast aan zulke omstandigheden; een keer een paar dagen zonder eten kon gemakkelijk worden doorstaan, dankzij een voorraad energie in de vorm van een lekkere laag onderhuids vetweefsel. Die speklaag had dus nut, als appeltje voor de dorst. Om zo'n vetvoorraadje aan te leggen is het nodig om voedingsstoffen tot je te nemen die daar aan bijdragen, voedsel dat een zekere overtolligheid in zich heeft die kan worden opgeslagen in de vetcellen. Zulk voedsel is zoet en/of vet.

Vandaar onze aangeboren voorkeur voor vet en zoet eten. Dat heeft aantrekkingskracht, dat laat ons watertanden. Het allerlekkerste is de combinatie van vet en zoet. Een oliebol met veel poedersuiker. Een abrikozenvlaai met een forse dot slagroom. Een tompouce. Aardappeltjes van marsepein. En het aller-lekkerste is chocopasta. Een witte boterham (die dient uitsluitend als het vervoermiddel dat het lekkers van bord naar mond transporteert)

met dik chocopasta. Nutella, Duo Penotti, of een B-merk, dat maakt niet uit. Chocopasta is een suspensie van fijn-gemalen poedersuiker in plantaardige olie. Er wordt wat cacaopoeder aan toegevoegd voor de smaak, of gemalen hazelnoten, of allebei, maar de essentie van de lekkernij is vet met suiker. Vet en zoet zijn de basisingrediënten van de verantwoorde maaltijd van *Homo erectus*, *Homo heidelbergensis*, *Homo neanderthalensis* en *Homo sapiens*. En dus ook van u. Maar nu niet meer, want we wonen niet meer op de savanne.

Dus daar zitten we nu, met een BMI van meer dan 25, met een potsierlijk Michelin-figuur, met een buik als een overslagpauze en een boekenplank vol Montignac en Sonja Bakker. Alles dankzij dat onberekenbare milieu van de Oost-Afrikaanse savanne waar je zomaar een paar dagen zonder eten kon komen te zitten. Dan moest er worden gezocht, gelopen, achter klipdassen en muizen aangerend en in hoge bomen geklommen op zoek naar de schaarse noot of vrucht. Dat hoeven we allemaal niet meer. De supermarkt zorgt voor een constante aanvoer van eten. En alsof dat niet genoeg is wordt de openbare ruimte in rap tempo ingericht als een calorieënbron. In elk metrostation staan automaten met frisdranken, Marsrepen, M&Ms, zakjes chips, rollen drop en pepermunt en duizend-en-een andere soorten obesigene dingen. Lekker. Als je vier of vijf stations verder weer de metro verlaat, sta je oog in oog met een croissanterie die heerlijke zoet-vette geuren verspreidt over de perrons. Lekker! Als je het een beetje goed uitmikt met het openbaar vervoer hoef je nooit langer dan vijf minuten niet ergens op te kauwen of zuigen. De versnaperingen hangen voor het grijpen als rijpe kersen in een boomgaard, als de appels in het paradijs, als zuurstokken in luilekkerland. Een week na het bericht in *Metro* stond een stukje in *NRC Handelsblad* met als kop *'Ruim helft van de Nederlanders is te dik'*. Het RIVM had berekend dat van de mannen tussen 30 en 70 jaar maar liefst 60 procent te zwaar is. Bij vrouwen is dat percentage 44. Het aantal mensen met te veel buikvet is in vijftien jaar tijd verdubbeld. Dat haalt je de donder.

Wat mijn verstand te boven gaat is de gedachtenwereld van de firma Connexxion. Terwijl iedere dwaas weet dat we allemaal te dik worden en de rijksoverheid dat ook eens netjes voor ons uitrekent en in percentages uitdrukt, gaan die branchevervagende buschauffeurs snoepautomaten ophangen. In de bus notabene, zodat u tijdens het vervoer van de Marsrepen-machine naar de croissanterie ook nog wat kunt zitten kanen. Wat bezielt deze vetzuchtbevorderende vervoersmaatschappij? Dat kan maar één ding zijn: geldzucht. Onze volksgezondheid wordt opgeofferd aan het winstbejag van een geestelijk gestoorde busmaatschappij. Neem dus toch maar liever de fiets. En als u dan hard genoeg fietst kunt u gerust nog een marsepeinen aardappeltje nemen. Want die zijn zó lekker. ◀