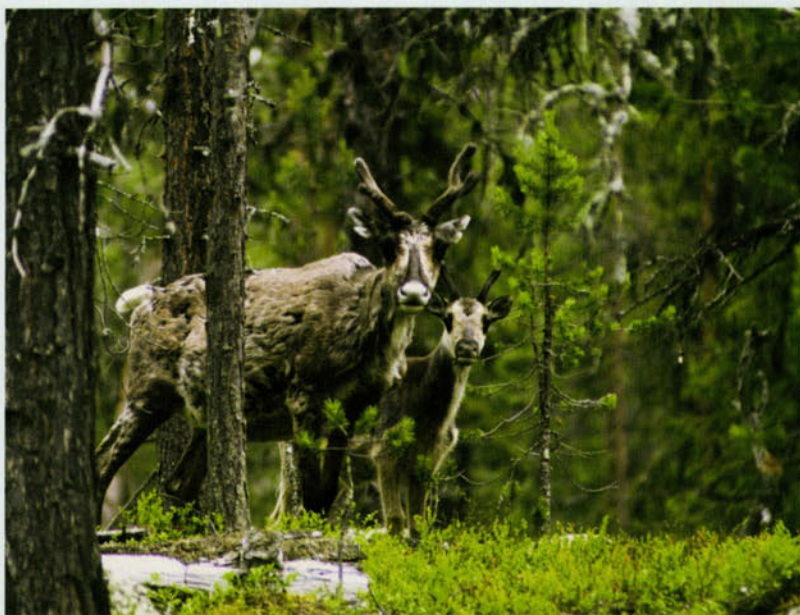


RENDIER

Terwijl heel Europa onder het juk van de tropische julimaand leek te zwichten brachten we onze vakantie door in Noord-Scandinavië, het enige plekje van het continent waar depressies nog vat op leken te hebben. Via een bloedheet Denemarken en een regenachtig Noorwegen belandden we tenslotte in Zweden, Lapland om preciezer te zijn. Onder de aangename temperatuur van 20 °C overschreden we de poolcirkel om vervolgens enkele weken in



het gebied van de Saami (liever niet Lappen) te bivakkeren.

En wat doe je dan in zo'n omgeving? Behalve veel wandelen en genieten van natuur en landschap (dus vooral de pareltjes onder de natuurreservaten bezoeken) ook veel lezen, met name de vakliteratuur die is blijven liggen. In dit verband kun je als geïnteresseerd bioloog niet om Bionieuws heen. Altijd actueel met de laatste ontwikkelingen in de biologie. En ongeacht het onderwerp altijd goed leesbaar. In het aprilnummer kwam ik een artikel over vetzucht tegen met als titel: Vechten tegen miljarden vetcellen. Minder en gezonder eten en vooral meer bewegen lijken nog steeds een onmogelijke opgave voor de meeste westerse mannen en vrouwen. Tijdens onze trektocht door Noord-Europa was duidelijk te zien dat ook Denen, Nooren, Zweden en Finnen uitdijen en behoorlijk lijken te veramerikaniseren. Nee, de Noordse mannen zijn de Noormannen niet meer. De Vikingen van weleer zijn ook tegen het welvaartssyndroom aangelopen en hebben dit aan den lijve ondervonden.

Nou weeg ik zelf bij een lengte van 1,78 m volgens mijn nieuwste weegschaal inmiddels ook al 89,5 kg. De Quetelet-index of BMI (BodyMassIndex) komt uit op 28,25 en daarmee beland ik in de categorie matig overgewicht (BMI 25-30). Boven een BMI van 30 (ernstig overgewicht) wordt het naar men zegt behoorlijk penibel. Maar gelukkig had ik ook dat andere informatieve blad Natuurwetenschap & Techniek (ook het aprilnummer) bij de hand dat de volgende informatie opleverde. Jaarlijks sterven in mijn BMI-categorie in Amerika volgens een publicatie uit 2005 meer dan honderdduizend mensen. Maar ongeveer een jaar eerder was een andere publicatie nog uitgekomen op vierhonderdduizend doden. Dat je blijkbaar met cijfers veel kanten op kunt toont de meest recente informatie die aangeeft dat er zelfs bij een BMI van 30-35 statistisch niet aantoonbaar méér sterfte optreedt dan bij mensen uit de gezonde categorie. Uit de BMI-categorie van 35 en hoger sterven overigens jaarlijks wel ongeveer tachtigduizend Amerikanen. Een snelle berekening leert, dat ik om in die categorie terecht te komen nog 20 kg kan aankomen.

Geen reden tot paniek dus, maar toch.....

Het artikel uit Bionieuws doet de suggestie om het gebruik van nepvet en trage suikers te stimuleren waardoor het lichaam minder eetbehoefte ontwikkelt. Maar de beste remedie tegen obesitas lijkt het eten van eiwitten. Dus in de noordelijke contreien maar eens zalm, walvis en rendier geprobeerd, wat overigens bij sommige biologen weer op andere bezwaren stuit. Als je echter de Saami bekijkt kan niet ont-

kend worden dat de drijfjacht die jaarlijks resulteert in het doden van ongeveer driehonderduizend Rendieren toch een louterend effect heeft op hun lichamelijk gestel. Het rendiervlees draagt tevens bij tot een hoge anti-oxidant status van de Saami, waardoor er ondanks een hoog cholesterolgehalte toch weinig hartaandoeningen bij deze noordelijke herders voorkomen.

In de welvaartmaatschappij wordt inmiddels discussie gevoerd over appels en peren. De appelvorm (grote buikomvang) die vooral bij mannen voorkomt zou slechter zijn dan de peervorm (grote heupomvang) die meer bij vrouwen wordt aangetroffen. Desondanks zijn het vooral de vrouwen die specialisten ompraten tot liposuctie. Misschien is het aardig om in dat opzicht eens te rade te gaan bij wormsalamanders die hun huid met vetweefsel als voedsel ter beschikking stellen aan hun jongen. Moeders kunnen op deze wijze 14% van hun lichaamsgewicht kwijtraken. Een mooie uitdaging voor de biotechnologie, waarvoor het toch mogelijk moet zijn een transgene mens te maken met dezelfde eigenschappen.

Zelf houd ik me daarop tevreden met het meten van mijn buikomvang die volgens de laatste inzichten mogelijk nog meer over mijn gezondheid zegt dan de BMI. Bij vrouwen zou die niet meer dan 88 cm mogen bedragen en bij mannen niet meer dan 102 cm. Persoonlijk zit ik thans op ongeveer 100 cm, wat voor de meeste zittende vijftigers niet echt slecht is.

In een eerdere column heb ik al eens aangegeven dat de mens van oorsprong een duurlouper is die prooidieren over grote afstanden achtervolgde en dat zijn lichaamsbouw daar volledig op was ingesteld. Dus draai ik iedere week nog steeds trouw een trimronde van een kilometer of vijf naar het volgende dorp. Maar tijden veranderen en verslechteren. En ook ik moet daarbij toegeven dat de doorsnee mens al lang geen echt rendier meer is.