

Meer groenten en fruit; minder obesitas

Van de tien Amerikaanse staten in de Verenigde Staten met de hoogste obesitas cijfers staan er 7 in de top tien van laagste groente- en fruitconsumptie. Dit blijkt uit het rapport van Trust for America's Health (TFAH) en de Robert Wood Johnson Foundation (RWJF). Het rapport geeft aanbevelingen hoe de obesitas epidemie in de VS bestreden zou kunnen worden, oa. gericht op het stimuleren van een gezonder eetpatroon bij kinderen door hun groente en fruitconsumptie te verhogen en meer lichamelijke activiteit te stimuleren.

Het omvangrijke rapport met de titel, 'F as in Fat: How obesity threatens America's future', geeft een schokkend overzicht van de ontwikkeling van obesitas en de daaraan gerelateerde problematiek en gezondheidskostenontwikkeling in de Verenigde Staten en legt verbanden. Het laat onder andere zien hoeveel groente en fruit Amerikanen consumeren. Waar de hoogste percentages obesitas voorkomen, is de laagste groente- en fruitconsumptie gemeten. Vice versa geldt: In de staten met het minste obesitas nuttigen de Amerikanen relatief gezien het meeste groente en fruit.

In de top tien van meest inactieve staten staan er 8 ook in de top tien van hoogste obesitasaantallen. In de dikste staat heeft 36 procent van de respondenten de laatste maand voor het onderzoek geen lichamelijke activiteit ondernomen. En Vice versa geldt dat de staten met de minste obesitasgevallen in de top-10 van staten met de hoogste fysieke activiteit.

Een gemiddelde Amerikaanse man van boven de 20 jaar weegt 88,5 kilo. Voor vrouwen ligt dit gemiddelde op 75 kilo.

Het rapport is te downloaden via:

<http://www.healthyamericans.org/assets/files/TFAH2012FasInFat18.pdf>

