**Evolutionair gezien zit het de dikke man niet mee** [Wim Köhler](https://www.nrc.nl/search/?author_filter=Wim%20K%C3%B6hler) [2 maart 2021](https://www.nrc.nl/nieuws/2021/03/02/)

De dikke man is niet zeldzaam – hij is eerder de standaardman. En dan behoort hij ook nog eens tot het zwakkere geslacht, met een hoger sterftecijfer als harde maat. Wie gezond oud wil worden, kan daarom het best jong beginnen.

Wil je minder coronapatiënten op de intensive care? „Vaccineer dan eerst de dikke mannen van 50-plus”, zei Peter van der Voort, hoofd intensive care van het UMC Groningen, [vorige maand in een interview in](https://www.nrc.nl/nieuws/2021/02/01/druk-op-ic-omlaag-vaccineer-dan-dikke-mannen-van-50-eerst-a4030036) NRC.

Zelden kwam de ongezondheid van de dikke oudere man zo schril in het nieuws. Er liggen er zóveel op de IC’s, dat ze de zorg flink zouden ontlasten als ze wegbleven.

Wat is er met die dikke man aan de hand?

Om te beginnen: hij is niet zeldzaam.

De dikke man is de standaardman in Nederland. Het Centraal Bureau voor de Statistiek en het RIVM hebben in 2019 gemeten dat 55 procent van de Nederlandse mannen inmiddels te dik is. En: hoe ouder, hoe dikker.

De gewichtstoename gaat langzaam, vaak maar met een kilo per jaar. Voor een slanke twintiger van 70 kilo is dat genoeg om op zijn 55ste 105 kilo te wegen: 50 procent lichaamsgewicht erbij. En bijna allemaal vet.

Die gewichtstoename op volwassen leeftijd is riskant: het vet groeit dan vaak niet onderhuids, zoals bij baby’s en veel vrouwen, maar rond de nieren, darmen, lever, alvleesklier, longen en het hart – vooral in de buikholte. Al die organen worden daarmee direct in hun werking gestoord. En daardoor verandert de stofwisseling zodanig, dat hart- en vaatziekten en diabetes op den duur onontkoombaar zijn. En de gevoeligheid voor infectieziekten, waar mannen van nature toch al harder door worden getroffen dan vrouwen, neemt toe.

Dus ook voor corona. IC-arts Van der Voort ziet op zijn IC het resultaat.

De standaardman heeft de vervelende eigenschap dat hij meestal pas iets aan zijn gezondheid wil gaan doen op het moment dat hij zich ziek voelt. En met een dikke buik voelt een man zich niet ziek. Maar tijdens dat goede leven ontstaat er wel schade. En die blijkt vrijwel onherstelbaar als de ziekte eenmaal toeslaat.

Het is daarom het best om jong te beginnen met gezond oud worden. En ben je toch een paar decennia te laat: beter laat dan nooit. Val af, stop met roken, ga meer bewegen, drink minder alcohol. Probeer die stappen samen te zetten met huisgenoten of een vriendengroep. En als het moeilijk is: zoek hulp. Er zijn tegenwoordig behandelingen die worden vergoed, dat kun je vragen aan de huisarts.

## Zwakke geslacht

Maar wacht even: het gaat toch al veel beter dan pakweg twintig jaar geleden? We zien in de parken en bossen allemaal wandelaars, hardlopers en hardfietsers, die hun best doen gezond te blijven of te worden.

Ja, die mensen zijn er, maar dat het beter zou gaan, is schone schijn. Mensen van 55 tot 64 jaar leefden in 2012 ongezonder dan mensen die in 2002 en in 1992 diezelfde leeftijd hadden, blijkt uit onderzoek van de Vrije Universiteit Amsterdam en het Amsterdam UMC. Overgewicht, overmatig alcoholgebruik en stilzitten zijn hun grootste problemen. En de stille schade is bij mannen groter dan bij vrouwen, blijkt uit ander recent Nederlands onderzoek.

Het aantal mensen dat ongezond leeft, neemt nog steeds toe, zowel bij mannen als bij vrouwen. Maar de ene sekse kan er wat beter tegen dan de andere: mannen zijn in werkelijkheid het zwakke geslacht. Ze zijn van jongs af aan kwetsbaarder dan vrouwen.

De harde maat hiervoor is de dood: er sterven meer jongens dan meisjes aan ernstige erfelijke ziekten en aan kinderkanker. In de puberteit krijgt de sterfte door ongelukken de overhand, waar door riskant gedrag veel meer mannen dan vrouwen door overlijden. In het latere leven zijn het (opnieuw) kanker, infectieziekten, hart- en vaatziekten en zelfdoding: steeds overlijden er meer mannen dan vrouwen aan. In het geval van zelfdoding heeft onder andere opvoeding waarschijnlijk invloed: aan mannen werden, zeker tot een paar decennia geleden, hogere eisen gesteld. Het gevoel van mislukking en verlies van status kan dan sterker zijn.

De geboorte- en sterftecijfers laten het verschil in kwetsbaarheid duidelijk zien. Het begint gunstig voor de mannen: er zijn altijd meer jongens- dan meisjesbaby’s, in 2020 bijvoorbeeld werden er 86.000 jongens geboren en 82.000 meisjes. Maar al vanaf 0 jaar gaan er meer mannen dan vrouwen dood. Het verschil is heel groot bij de twintigers: 246 vrouwen en 453 mannen van twintig tot dertig jaar overleden er in 2019, bijna tweemaal zoveel mannen als vrouwen dus.

En dit gaat zo door, jaar in, jaar uit. Als Nederlanders veertig zijn, is het mannenoverschot weg. Maar ook daarna blijft de mannelijke oversterfte groot. Pas boven de tachtig, als de mannen bijna op zijn, sterven er jaarlijks meer vrouwen dan mannen.

## Testosteron

Waarom?

Ieder overlijden heeft zijn individuele aspecten, maar de evolutietheorie biedt de verklaring in algemenere zin.

Wij mensen delen met alle zoogdiersoorten gemeenschappelijke voorouders. Die leefden meer dan zes miljoen jaar geleden, toen de menselijke lijn van de chimpansees zich afsplitste. Toch is het genenpakket voor de voortplanting, groei en het gedrag bij alle zoogdieren nog ongeveer gelijk.

How Men Age heet het boek dat de Amerikaanse antropoloog Richard Bribiescas in 2016 over de evolutie van de mannenleeftijd schreef. Bij de zoogdieren, legt hij daarin uit, ontwikkelen mannen na hun jeugdperiode snel veel en krachtige spieren. Die gebruiken ze om de concurrentie aan te gaan met andere mannen, in een poging zoveel mogelijk vrouwen voor zich te winnen en veel nageslacht te krijgen.

Maar daarna is het vaak snel afgelopen, vooral met de succesvolste mannen. Die mannendieren krijgen hun spiermassa en hun agressieve, overheersende gedrag door een flinke productie van testosteron, een mannelijk geslachtshormoon. Maar die stof bevordert riskant gedrag en bijvoorbeeld ook vaatziekten: de evolutie is meer gericht op voortplanten dan op lang overleven.

Wat riskant gedrag tegenwoordig betekent, zien we aan de verkeersdoden: zo’n 70 procent is man. En onder twintigers, als het testosteron echt opspeelt, was bijvoorbeeld in 2019 82 procent van de verkeersdoden van het mannelijk geslacht.

Gelukkig hebben mensen hersenen, die in de loop van de evolutie zijn verworven. Onderzoekers zien dat bij nog bestaande, tamelijk geïsoleerd levende jager-verzamelaarvolken de mannen vaak de beste jagers zijn als hun lichaamskrachten al afnemen: wie niet sterk is, kan nog wel slim zijn. Maar uiteindelijk blijken vooral de vrouwen slim te zijn.

Vrouwen zijn vruchtbaar tot ongeveer hun vijftigste en leven daarna vaak nog lang. Ook bij de oude jager-verzamelaars overleven veel vrouwen hun eierstokken met enkele decennia. Daarvoor bestaat een goede verklaring: de grootmoederhypothese.

Die zegt dat in sociale groepen de oma helpt bij het overleven van veel kleinkinderen. Daardoor zijn samenlevingen met grootmoeders in het voordeel en staat er een evolutionaire premie op het gezond oud worden van vrouwen. De opahypothese is ook onderzocht, schrijft Bribiescas, maar helemaal níéts wijst erop dat grootvaders enig nut hebben. Waarom? Dat weten we niet precies. Al zijn er wel mogelijke verklaringen: het zijn de oma’s die opvoeden, het voedsel bereiden, hun kennis overdragen.

## Molligevaderhypothese

Bij zoveel evolutionaire tegenslag voor de man vraag je je af: waarom gaat hij al niet veel eerder dood? Oké, mannen kunnen tot op hoge leeftijd kinderen verwekken: kan dat een verklaring zijn?

Bribiescas beschrijft de drieste hypothese dat de weinige oude vaders die overblijven via hun genen op den duur de leeftijd van álle mannen kunnen verlengen, maar overtuigend klinkt het niet. En hij probeert ook nog de pudgy dad hypothesis – de molligevaderhypothese. De iets dikkere man, zegt die hypothese, maakt minder testosteron aan, gaat daardoor minder op vrouwenjacht en zorgt beter voor zijn kinderen. Vrouwen zouden daarom tegenwoordig mollige mannen prefereren. Leuk geprobeerd, maar deze hypothese lijkt me tamelijk onwaarschijnlijk. Wat ook kan is bijvoorbeeld dat hoogopgeleide mannen beter voor hun kinderen zorgen dan laagopgeleide mannen, en dat die hogeropgeleide mannen gemiddeld later kinderen krijgen, wanneer ze al wat molliger zijn.

Terug naar de IC in coronatijd, waar IC-arts Van der Voort zoveel dikke vijftigplusmannen ziet liggen. Die komen daar door een zwakker afweersysteem, waardoor het coronavirus bij mannen harder toeslaat. En doordat hun organen, verzwakt door eerdere testosteronpieken en omringd door langzaam verworven buikvet, niet goed meer werken. Hart, lever, nieren en longen krijgen een ernstig capaciteitsprobleem als het lichaam alles op alles moet zetten om zo’n gloednieuwe ziekteverwekker te bestrijden. Het gewicht van het vet belemmert bovendien de ademhaling. Een beademingsmachine die daartegenop moet werken veroorzaakt al snel longschade.

Aan de erfenis van de evolutie kan niemand snel iets veranderen. Maar met meer slanke mensen in deze welvaartsmaatschappij, was een avondklok misschien niet nodig geweest. Wat meer steun van de overheid voor een gezonde leefstijl zou daarom van pas komen om toekomstige virusaanvallen van ons af te kunnen slaan. Er is meer mogelijk dan een vaccin, waar veel dikke oude mannen overigens nog steeds op wachten.