

---

# Ik zie... ik zie

## Trendwatcher Adjiedj Bakas over 2008

Wat wordt de nieuwste rage op fitnessgebied? Wat gaat de klimaatsverandering doen met onze gezondheid? En gaan we straks *en masse* naar de plastische chirurg voor een make-over?

Tekst **Linda Ris**

We eten minder vet, maar worden we de komende jaren met z'n allen ook slanker? We bewegen meer, maar worden we straks wel fitter? Volgens Adjiedj Bakas is het nog maar zeer de vraag. "Kijk bijvoorbeeld maar naar de voorlichtingscampagnes van de overheid om drankmisbruik tegen te gaan. Ze blijken nauwelijks effectief. En ook roken is bijvoorbeeld onder jongeren nog steeds fors." Overgewicht, nog zo'n probleem. In ons land zullen steeds meer mensen obesitas krijgen, is ook zijn overtuiging. Nederlandse kinderen worden nog steeds dikker omdat zij te weinig bewegen en te veel achter de computer zitten volgens een rapport van de International Association for the Study of Obesity (IASO). Bakas: "Dat geldt trouwens ook voor volwassenen. Ik hoor regelmatig van sportschoolhouders dat er nog altijd veel mensen zijn die aan het begin van het jaar of vlak voordat het bikini-seizoen begint vol goede voornemens een jaar-abonnement kopen, vervolgens drie keer verschijnen en het daarna laten afweten onder het motto: geen tijd. Maar voor deze categorie mensen is er nu de ROM-machine. Echt gemaakt voor mensen zoals ik." ROM staat voor Range of Motion, dat letterlijk vertaald bewegingsuitslag betekent. Het is een soort arrenslee waarmee je in 2x4 minuten hetzelfde trainingsresultaat boekt als met een uur joggen en waarbij je maar liefst 700-1000 calorieën kunt verbranden, zo toonde onafhankelijk, wetenschappelijk TNO-onderzoek aan. Kosten van het apparaat? Inclusief BTW, zo

rond de 18.000 euro. Maar dan heb je ook wat.

### Steeds meer terreinwagens

"Mensen zeggen wel dat ze ernaar streven gezond oud te worden en dat ze bereid zijn daaraan te werken, maar in de praktijk is er een kloof tussen wat we zeggen en wat we doen," stelt Adjiedj Bakas. "Het is net als met het milieu. Tijdens een evenement als Live Earth roepen we om het hardst dat we iets willen doen om de CO<sub>2</sub>-uitstoot te verminderen, maar onlangs bleek uit onderzoek dat de verkoop van terreinwagens dit jaar is verdubbeld en dat er deze afgelopen zomer meer verre vliegvakanties zijn geboekt dan ooit tevoren.

### 'Waterig' eten

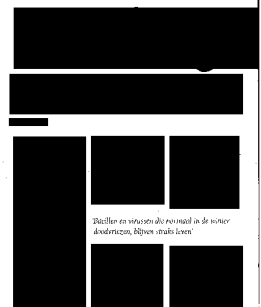
In de toekomst zullen we ons nóg meer richten op gezondheidspreventie in plaats van genezing achteraf, is een andere trend die Adjiedj Bakas signaleert. Hij voorziet ook andere gezonde ontwikkelingen op voedingsgebied.

"Studies tonen aan dat mensen die veel olijfolie gebruiken, zoals Italianen en Grieken, verhoudingsgewijs minder last hebben van depressies dan Nederlanders. En Japanners, die overwegend voedingsmiddelen eten uit het water, zoals vis, rijst, soja en zeewier, worden minder vaak dan wij het slachtoffer van allerlei – westerse – beschavingsziekten als harten vaatziekten, kwalen die misschien wel een link hebben met voedingsproducten

van het land zoals aardappelen, vlees en pasta. Ik kan me voorstellen dat er op dit gebied allerlei verschuivingen zullen gaan plaatsvinden."

### Gezonde genen?

Een andere ontwikkeling die nog in een pril stadium verkeert is genterapie, waarbij bijvoorbeeld defecte genen al in een embryonaal stadium kunnen worden vervangen door gezonde genen. Wetenschappers zijn optimistisch. "Over wanneer deze techniek toepasbaar en succesvol zal zijn, durf ik nog geen uitspraak te doen, maar dat genetische defecten op termijn gerepareerd kunnen worden, staat vast." Verder voorspelt Bakas dat we door de klimaatsverandering in Nederland steeds meer last krijgen van ziekten die hier voorheen niet voorkwamen. "Het wordt warmer dus allerlei bacillen en virussen die normaal in de winter doodvroren, blijven nu leven." Volgens Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) zijn tropische ziekten als knokkelkoorts, een ziekte die wordt veroorzaakt door de gelekoortsmug, ook in Nederland in aantocht, net als het westnijlvirus dat door trekvogels wordt overgebracht.



---

### **Schaamlipcorrecties**

En hoe zit het met de trends in cosmetische chirurgie? Wordt een complete make-over of een schaamlipcorrectie net als in Amerika ook bij ons even normaal als het ontharen van je oksels? "Het aantal plastisch chirurgische ingrepen zal zeker toenemen, hoewel het waarschijnlijk strenger gereguleerd zal worden. Chirurgen zullen minder makkelijk toestemmen als een zesentwintjarige voor

een liposuctie komt. Maar als overheid kun je die stijgende vraag niet tegenhouden. Iemand die voor de tiende keer een neuscorrectie wil laten doen, vliegt gewoon naar Amerika als zijn Nederlandse arts weigert te helpen. De vraag naar wereldwijd zorgtoerisme – voor een oogoperatie ga je naar Dubai en voor een hartoperatie naar Zuid-Afrika – zal dan ook alleen nog maar groter worden, is mijn verwachting."

*'Bacillen en virussen die normaal in de winter doodvriezen, blijven straks leven'*



### **Wie is Adjedj Bakas?**

**Trendwatcher Adjedj Bakas (1963) signaleert (mega)trends in**

**binnen- en buitenland. Hij is een van Europa's meestgevraagde sprekers en werd in 2007 genomineerd voor Trendwatcher van het jaar. Zijn boek *Megatrends Nederland* (isbn 9055943819) waarin hij beschrijft hoe ons land er in 2020 zal uitzien, werd een bestseller.**

---