

ZWART-WITDENKERS HEBBEN MEER MOEITE MET AFVALLEN

- **Controleverlies leidt tot eten.**
- **Flexibele geest blijft vaker op gewicht.**

Zwart-witdenkers lukt het minder goed om op gewicht te blijven dan flexibele geesten. Dat concludeert Katerina Palascha, onderzoeker bij Marketing and Consumer Behaviour. Palascha legde 241 consumenten een vragenlijst voor om na te gaan in hoeverre ze rigide denkbeelden hebben. Ook beoordeelde ze of mensen dat zwart-witdenken toepassen op voedsel. Vervolgens vroeg ze ook of hun gewicht in de laatste vijf jaar was veranderd. Ze ontdekte dat hoe meer consumenten geneigd waren hun voedselintake te onderdrukken, des te va-

ker ze daarna zwaarder werden. Bij dit verband bleek de mate van zwart-witdenken bepalend te zijn. 'Zwart-witdenkers zien voedsel in termen van goed of fout, van alles of niets', zegt Palascha. Als ze zich even niet aan het dieet hou-

den, besluiten ze eerder dan de flexibele consumenten dat het dieet is mislukt. 'Verloopt het niet perfect en dreigen ze de controle te verliezen, dan geven ze het op en gaan ze teveel eten.' De flexibele denkers zitten niet met een

'goed of fout'-schema in hun hoofd en hebben een flexibeler eetstijl, aldus de Griekse onderzoeker. Ze kunnen een avondje los gaan en de volgende dag weer hun dieet omarmen. Dit zou kunnen verklaren waarom flexibele geesten vaker op gewicht blijven, concludeert Palascha in het tijdschrift *Journal of Health Psychology*.

Er is eerder onderzoek gedaan naar mensen op dieet. Uit sommige studies bleek dat het onderdrukken van de eetwens succesvol was bij het afvallen. Uit ander onderzoek kwam dat het intomen van die eetwens op langere termijn juist leidde tot meer eten en dus tot meer gewicht. Volgens Palascha kunnen die verschillen deels worden verklaard door de mindset van de consument. **AS**

