

HERSENSCANS LATEN ZIEN HOE WILSKRACHT WERKT

- Paul Smeets kijkt diep in hersenen van studenten.
- Lijnende studentes bieden meer weerstand aan eten.

Wat gebeurt er als lijnende vrouwen naar plaatjes van lekker eten kijken?

Wageningen Paul Smeets (Leerstoelgroep Voeding) en collega's van de Universiteit Utrecht maakten opnamen van de hersens van studentes om dat uit te vinden. De onderzoekers vergeleken in het Image Sciences Instituut de respons op eten met die op kantoor-artikelen. De verschillen in reactie werden vervolgens in verband gebracht met het belang dat de vrouwen hechten aan een slanke lijn.

Het resultaat is interessant. Hoe groter het lijnbelang, hoe sterker de visuele reactie op het kijken naar lekker eten. Vrouwen die meer belang hechten aan een slanke lijn reageren kennelijk attent op gevaarlijk lekker eten dan anderen. Dat betekent volgens Smeets dat bij deze vrouwen de alarmbellen eerder afgaan. Daarnaast tonen de scans aan dat delen van de hersenen die te maken hebben met zelfbeheersing bij lijnende vrouwen actiever reageren.

Smeets en collega's hebben daarmee volgens eigen zeggen neurale ondersteuning geleverd voor een belangrijke psychologische theorie. Smeets: 'Het gangbare idee is dat een kleine verleiding makkelijk te weerstaan is en een grotere niet. Daar tegenover staat de zogeheten *counteractive control theory*: hoe groter de verleiding, hoe eerder er een rem wordt geactiveerd. Een sterke verleider resulteert in slim gedrag. Een zwakke verleider doet die alarmbel niet af gaan.'

UITGESTELDE BELONING

Vrouwen die succesvol lijnen zijn volgens Smeets handiger in het weerstaan van het chocoladetaartje. 'De hersenscans tonen aan dat het waarnemen van conflict tussen lekker eten en het lijndoel hersengebieden activeert die te maken hebben met zelfbeheersing.' In zekere zin laten de scans zien hoe wilskracht werkt. Hoe groter het belang dat de vrouwen hechten aan een slank lijf, hoe sterker de alarmbel werkt bij het zien van verleidelijk eten. 'In feite gaat het erom of je kunt wachten op een uitgestelde beloning, slank blijven, of toe geeft aan een directe beloning, het taartje.' **IRK**

