

## BELONINGSGEVOELIGHEID EN GEWICHT

Verbeken, S., Braet, C., Lammertyn, J., Goossens, L., & Moens, E. (2012). How is reward sensitivity related to bodyweight in children? *Appetite*, 58, 478-483.

Davis, C., & Fox, J. (2008). Sensitivity to reward and body mass index (BMI): Evidence for a non-linear relationship. *Appetite*, 50, 43-49.

Eten doen we niet alleen omdat we honger hebben, maar ook omdat we trek hebben. Waar eten uit honger vooral te maken heeft met het terug in evenwicht brengen van een energiebalans die we nodig hebben om te functioneren, heeft eten uit trek vooral te maken met de beloningswaarde van datgene wat we eten. Door de nadruk op smaak, de hoge energiewaarde en de grote porties heeft ons huidig voedingsaanbod een hoge beloningswaarde en worden signalen van verzadiging vaak genegeerd, wat overeten (en gewichtsstijgingen) in de hand werkt. Toch wordt niet iedereen die met belonend voedsel geconfronteerd wordt te zwaar, wat erop wijst dat ook andere factoren, zoals individuele verschillen in de gevoeligheid voor beloningen, een rol spelen. Beloningsgevoeligheid hangt samen met dopamineactiviteit in de hersenen en met toenaderingsgedrag naar beloningen, in dit geval voeding.

Uit onderzoek bij kinderen (Verbeken, Braet, Lammertyn, Goossens, & Moens, 2012; n=438, 52,5% meisjes, tussen 10 en 15 jaar) en volwassenen (Davis & Fox, 2008; n=369, 62,6% vrouwen) blijkt dat beloningsgevoeligheid op een heel specifieke, dynamische manier samenhangt met lichaamsgewicht. Bij mensen met een gezond gewicht of met overgewicht is er een positieve correlatie tussen beloningsgevoeligheid en BMI: een hogere beloningsgevoeligheid hangt samen met een hoger BMI. Bij mensen met obesitas keert dit verband om en is er een negatieve correlatie tussen beloningsgevoeligheid en BMI: een hogere BMI hangt dan samen met een daling in beloningsgevoeligheid. Deze omkering in het verband tussen beloningsgevoeligheid en gewicht op het punt waar obesitas begint, wijst op een dynamisch proces. Aanvankelijk hebben mensen met een hogere beloningsgevoeligheid waarschijnlijk meer plezier in eten dan mensen met een lagere beloningsgevoeligheid. Hierdoor gaan ze wellicht meer eten en stijgt hun gewicht. Excessieve voedingsinname (vooral van voeding met hoge beloningswaarde) heeft echter invloed op de dopamineactiviteit, waardoor de beloningsgevoeligheid van mensen met obesitas daalt en voeding zijn beloningswaarde verliest. Het risico bestaat dat mensen met obesitas voor dit gebrek aan beloning trachten te compenseren door nog meer te gaan eten, waardoor hun gewicht nog meer stijgt. Hoe meer ze eten, hoe meer hun beloningsgevoeligheid daalt en hoe meer hun BMI stijgt. Hoewel de onderzoeken van Verbeken en collega's en van Davis en Fox niet toelaten om causale conclusies te trekken, tonen ze toch aan dat beloningsgevoeligheid een rol speelt bij de ontwikkeling van overgewicht en obesitas, zowel bij kinderen als bij volwassenen en zowel bij meisjes/vrouwen als bij jongens/mannen. Bovendien suggereren Verbeken en collegas dat de excessieve inname van voeding met hoge beloningswaarde iemands beloningsgevoeligheid kan veranderen, wat verder overeten kan uitlokken. Zij benadrukken dan ook dat er in de behandeling van overgewicht aandacht moet geschonken worden aan de belonende waarde van voeding voor individuen en aan hun beloningsgevoeligheid. Bovendien wijzen ze erop dat het voor preventie van gewichtsproblemen belangrijk is om de inname van hoog-energetisch voedsel en drank te verminderen. Inspelen op de rol van beloning en beloningsgevoeligheid lijkt een veelbelovende aanpak te zullen worden in de behandeling en preventie van overgewicht en obesitas bij kinderen en volwassenen.