

2 & 3 Levensstijl

Zitten, een ongezonde duursport

Gezond & VITAAI



De vermeende 'dikte' van mensen met anorexia zit letterlijk in het hoofd. Hun hersenen werken met lichaamsafmetingen die veel groter zijn dan de werkelijke afmetingen van hun lichaam.



'Dat dikke gevoel is echt'

door Marten Dooper beeld de Persdienst

Als ik in de spiegel keek, zag ik heus wel dat ik niet moddervet was. Maar ik voelde me wel veel dikker dan wat ik in de spiegel zag." Janine (21) belandde twee jaar geleden met anorexia in Altrecht Eetstoornissen Rintveld, een gespecialiseerde kliniek in Zeist voor mensen met een eetstoornis. „Tijdens mijn middelbareschooltijd sluimerde het obsessief bezig zijn met eten, of eigenlijk niet-eten, al. School was echter belangrijk genoeg om er niet totaal aan toe te geven. Als student had ik meer ruimte dat wel te doen. Ik was op een gegeven moment 24 uur per dag bezig met het onderwerp 'eten'. Ik kon me nergens anders meer op concentreren en vond niks meer leuk. Een paar vriendinnen hebben me uiteindelijk naar de hulpverlening gekregen. Zo kwam ik in Rintveld.”

Janine kwam daar in contact met Anouk Keizer, werkzaam op de afdeling Experimentele Psychologie van de Universiteit Utrecht. „Het is een bekend gegeven dat het idee dat anorexiapatiënten hebben van hun lichaam niet overeenkomt met de werkelijkheid. Ook na een geslaagde behandeling, waarin de patiënt geleerd heeft weer op een gezonde manier om te gaan met eten, blijft dat gevoel bestaan, hoor ik van veel patiënten. Ze weten wel dat ze niet dik zijn, maar – zo zeggen ze – ze 'voelen' zich dik. Ik wilde weten waar dat gevoel vandaan komt. En waarom het zo hardnekkig is.”

Bij gezonde mensen komt de beleving van de omvang van het lichaam vrijwel exact overeen met de werkelijke omvang van het lichaam, legt ze uit. „In onze hersenen hebben we voortdurend een model van ons lichaam paraat. Hierdoor weten we niet alleen wat wel en niet tot ons lichaam behoort, we weten ook op elk moment waar onze lichaamsdelen zich in de ruimte bevinden en hoe ze zich ten opzichte van elkaar bewegen. Dat

maakt dat we zonder nadenken en zonder knoeien een kopje koffie kunnen oppakken. Dit lichaamsmodel komt tot stand doordat de hersenen voortdurend signalen krijgen over ons lichaam. We zien onszelf bijvoorbeeld in de spiegel, maar we zien en voelen ook dat iemand anders groter, kleiner, dikker of dunner is dan wijzelf. We merken of we ergens wel of niet onderdoor kunnen, we voelen of een broek wel of niet past. Met al die prikkels bouwen onze hersenen voortdurend een model op van ons lichaam. Wij vroegen ons af of er met dat model bij mensen met anorexia iets zodanig mis is, dat zij zich dikker voelen dan ze in werkelijkheid zijn.”

Met een aantal ingenieuze experimenten toonde Keizer aan dat dit inderdaad zo is. „In één experiment lieten we proefpersonen door poortjes van verschillende breedte lopen. Het lichaamsmodel in onze hersenen zorgt ervoor dat we bij het naderen van een smal poortje automatisch onze schouders gaan draaien om niet tegen het poortje aan te botsen. Dat doen we als het poortje smaller is dan ongeveer 1,25 keer onze schouderbreedte. De anorexiapatiënten bleken hun schouders al te draaien bij poortjes smaller dan 1,4 keer de schouderbreedte. Vroegen we hen naar de schouderbreedte die de patiënten zichzelf toedichtten en gingen we daar vanuit, dan vond de draai beweging ook plaats bij poortjes smaller dan 1,25 maal de schouderbreedte. Anorexiapatiënten bewegen zich onbewust precies zoals past bij de lichaamsomvang die ze denken te hebben.” Janine: „Het was een opluchting om te horen. Het bevestigt dat je jezelf niet expres voor de gek houdt. Dat dikke gevoel is echt.”

De bevinding is praktisch te gebruiken, stelt Keizer. „Het lichaamsmodel in de hersenen is niet in steen gebeiteld. Door prikkels van buitenaf stellen de hersenen het model bij. Een zwangere vrouw zal haar groeiende buik aanvankelijk vaak stoten. Hierdoor 'leren' de hersenen het lichaamsmodel aan te passen. Dat bracht ons op het idee na te gaan of anorexiapatiënten door te voelen hun lichaamsbeeld meer in overeenstemming kunnen brengen met de werkelijkheid. We vroegen patiënten uit een aantal hoepels van verschillende doorsnee de hoepel te kiezen waar ze nog net doorheen konden. „Dat was best eng”, blikt Janine terug. „Je durft geen smalle hoepel te kiezen, want als je er niet doorheen past, bevestigt dat je gevoel van dik-zijn. Pas gaandeweg durfde ik een hoepel te kiezen die beter aansloot bij de werkelijkheid.” Keizer: „De toekomst moet leren of we hiermee het lichaamsmodel bij anorexiapatiënten langdurig beter kunnen laten aansluiten bij de werkelijkheid. Dat zou hen kunnen verlossen van het gevoel 'te dik' te zijn.”