



ILLUSTRATIE ELIANE GERRITS

De grootste loser

Extrême afvalprogramma's op televisie zoals *The Biggest Loser* zijn razend populair. Terwijl de kilo's eraf vliegen, schieten de kijkcijfers omhoog. Maar er blijkt een vloek te rusten op de winnaars van deze race naar het ideale gewicht.

De shows beginnen met een inzicht dat totaal vanzelfsprekend lijkt. Dikke mensen moeten minder eten en meer bewegen. En, omdat het hele dikke mensen betreft, niet een beetje meer, maar zeven uur per dag intensief sporten gecombineerd met een hongerdiëet. En zo vliegt het overgewicht eraf, meer dan een pond per dag.

Vorige week stond er een foto van zo'n afvalkampioen op de voorpagina van *The New York Times*. De corpulente man transformeerde gedurende het programma tot een slanke en knappe jongen. Deze winnaar voelde zich op het podium naast de grote weegschaal 'als een miljoen dollar'. Een schijntje vergeleken met wat het programma aan hem had verdiend.

Na de show kwam niet het geluk dat hij zich had voorgesteld. De talkshows die aanvankelijk zijn succesverhaal wilden horen, hielden al snel op met hem uit te nodigen en als publieksspreker ontbrak het hem aan talent. Omdat hij nu werkloos is, heeft hij geen geld voor diëtisten, sportschool en trainers. Verreweg de grootste nachtmerrie was

Flessenpost uit de VS

Schrijfster Pia de Jong woont met haar gezin in Princeton, in de VS. Ze schrijft wekelijks over wat haar daar opvalt.

dat hij gevangen bleek te zitten in een lichaam dat desperaat terug wilde naar af. Als een ingeknepen spons keerde hij onvermijdelijk terug naar zijn oorspronkelijke vorm. Hij is niet de enige die in deze val liep. De meeste superafvallers konden het zo zwaar bevochten slanke lichaam niet lang vasthouden. De race bleek een retourtje. Wetenschappelijk onderzoek van deze gefrustreerde ex-deelnemers heeft nu laten zien dat hun metabolisme in de war raakt van het crashdieet en in een soort permanente overlevingsmodus schiet. Het lichaam probeert met zo weinig mogelijk calorieën rond te komen. Zelfs als er weer normaal wordt gegeten en niet meer rond de klok gesport, keert het oude snelle metabolisme niet meer terug. De kilo's vliegen er weer aan. Sterker nog, met hun permanente lage metabolisme zijn de deelnemers slechter af dan aan het begin van het programma. Velen eindigen uitein-

delijk met méér overgewicht, met frustratie, verdriet en schaamte tot gevolg. Hoe kon de gevierde winnaar zich zó laten gaan. Dat is pas een echte grootste loser.

Maar in diezelfde krant lees ik over een mogelijke oplossing van dit dilemma: de Pavlok. Net zoals de wetenschap ons vertelt dat extreem diëten hopeeloos is, biedt het ook een radicale oplossing, dit keer in de vorm van het beroemde experiment van Nobelprijswinnaar Ivan Pavlov. Zijn klassieke conditionering verklaart waarom wij al gaan kwijlen als de koelkastdeur opengaat. De Pavlok moet de gang naar de koelkast stoppen. Slecht gedrag moet je afstraffen. De Pavlok is een armbandje dat je een elektrische schok toedient, wanneer je er een tik opgeeft. Dus iedere keer wanneer je een koekje wilt eten, moet je even op je Pavlok tikken - om het af te leren. De zwaarte van de straf is zelf in te stellen. Hij gaat tot een pijnlijke 250 volt. Volgens gebruikers gaat een koekje je al na drie schokken tegenstaan.

Zou dit de oplossing zijn voor dikke mensen? Of gaan ze zich hierdoor nog meer schamen. Dan had je jezelf maar wat extra harde schokken moeten toedienen.

Eigen schuld, dikke buik.

Reacties via pdejong@ias.edu