

Aktuelle Studien – kurz gefasst

Du bist, was Du isst!

Zusammenschau verschiedener Studien bestätigt Zusammenhang zwischen Übergewicht und Persönlichkeit.

Die Schlussfolgerungen gehen aus einer Zusammenstellung von mehr als 70 fragebogenbasierten Studien aus der Zeitspanne von 1993 bis 2013 hervor. «Die Ergebnisse zeigen, dass bestimmte individuelle Merkmale das Risiko von starkem Übergewicht, auch als Adipositas oder Fettleibigkeit bekannt, erhöhen können. Ebenso verhält es sich mit Essanfällen, dem sogenannten Binge-Eating», erklärt Prof. Dr. Sabine Löber, Professorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Bamberg.

Jeder der 70 untersuchten Fallstudien liegt das Fünf-Faktoren-Modell der Persönlichkeitspsychologie, auch «Big Five» genannt, zugrunde. Es kategorisiert die Persönlichkeitseigenschaf-

ten eines Menschen in die fünf Kategorien Neurotizismus, Extraversion, Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit und Offenheit.

«Big Five» bei Essstörungen

Was sich ergibt, wenn man dieses Fünf-Faktoren-Modell auf Essstörungen bezieht, erklärt Sabine Löber: «Die vorliegenden Studien sprechen dafür, dass übergewichtige Menschen gehäuft neurotische und impulsive Persönlichkeitstzüge zeigen. Insbesondere bei Frauen ist Neurotizismus ein Risikofaktor für Übergewicht.» Zudem seien übergewichtige oder adipöse Menschen mit und ohne Binge-Eating-Störung extravertierter und belohnungs-sensitiver, also empfänglicher für Belohnungen. Belohnungssensitivität und Impulsivität seien bei Männern mit Binge-Eating-Störung besonders ausgeprägt. Gewissenhaftigkeit und Selbstkontrolle erweisen sich hingegen für

beide Geschlechter als Schutzfaktor vor Übergewicht. Keinen Zusammenhang mit Übergewicht scheint es hingegen bei Verträglichkeit und Offenheit zu geben.

«Durch den festgestellten Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsmerkmalen und Übergewicht lassen sich individuelle Strategien für Therapien erarbeiten», erklärt die Forscherin. Eine der Methoden, die auf der Basis der Ergebnisse effektiv sein könnte, sind computergestützte Trainings, in denen die Patienten lernen, ihre Reaktionen auf Bilder von hochkalorischen Nahrungsmitteln zu hemmen oder diese zu vermeiden. Solche computergestützten Trainings könnten Patienten mit impulsiven Zügen helfen, ihren Heißhunger besser zu kontrollieren und so die Eigenschaft der Selbstkontrolle zu erhöhen, die sich als so wichtiger Schutzfaktor vor Übergewicht erwiesen hatte.

Quelle: <http://idw-online.de/de/news653697>