

Lichaamsbeweging traint de hersenen

26 september 2005

Regelmatig te bewegen helpt hersencellen groeien en nieuwe verbindingen te maken. Daardoor blijven de frontaalkwabben geconserveerd, die het gebied van de hersenen vormen waar het verouderingsproces zijn tol eist. (Bron: www.psycholoog.net)

Dat zegt Ian Robertson van de universiteit in Dublin op basis van een beoordeling van onderzoeken op dit terrein van de afgelopen tien jaar.

Hij vond bewijs dat de factoren goede voeding, onderwijs en positief denken bijdragen aan jong blijven van de hersenen. De belangrijkste factor is lichaamsbeweging, dat volgens Robertson opmerkelijke effecten heeft op de structuur en functie van de hersenen.

Eén beoordeeld onderzoek omvatte een groep 60-plussers die de opdracht hadden gekregen om gedurende vier maanden in een flinke pas te wandelen. Deze groep werd vergeleken met leeftijdgenoten, die alleen hun spieren met regelmaat moesten rekken en strekken. Bij de mensen van de groep die de cardiovasculaire wandeltraining had gevolgd, werd een significante verbetering gezien in de functies aandacht en geheugen in vergelijking met de stretchgroep.

Beweging helpt de hersenen, doordat een stof wordt aangemaakt (BDNF), die helpt verbindingen tussen hersencellen aan te maken.

Robertson gaat misschien ver in zijn uitspraken: "Bij mensen boven de 50 is lichaamsbeweging een wondermiddel dat maakt dat je scherp blijft en minder snel vergeetachtig wordt".

Sommigen denken dat bewegen helpt, omdat dan nieuwe motorische vaardigheden worden geleerd.

Dat is een 'nieuw' mentaal proces voor de hersenen. Robertson denkt dat het anders ligt, omdat in dat geval alleen de motorische gebieden van de hersenen geactiveerd zouden worden.

Robertson adviseert mensen om te stoppen om zichzelf te zien als oud & grijs. In plaats daarvan moet eigenlijk iedereen denken dat hij gezond en lichamelijk actief is. Onderzoek laat zien dat alleen al denken aan de woorden 'fit' en 'gezond' iemands gedrag positief kan beïnvloeden.