

# Nieuwe studie wijst op verband tussen lichaamsbeweging en hoe we onthouden

Deskundigen weten al lang dat fitness goed is voor de hersenen. Een recente studie legt een verband tussen verschillende soorten training en verschillende verbeteringen van het geheugen.

Rachel Fairbank 17 november 2022, 03:00

© 2022 The New York Times Company



©Getty Images

Het is geen geheim dat regelmatige lichaamsbeweging veel voordelen heeft. Het beschermt tegen chronische aandoeningen, zoals diabetes en hartziekten, en kan in sommige gevallen de geestelijke gezondheid verbeteren. Maar welk effect heeft het op specifieke functies, zoals het geheugen? Kan een trainingsprogramma je helpen om je de scores van een voetbalwedstrijd van gisteravond te herinneren, waar je voor het eerst met je partner bent geweest of waar je je sleutels hebt gelaten?

Het is mogelijk. Studies in de loop der jaren hebben aangetoond dat een enkele training het geheugen kan verbeteren, en dat regelmatige lichaamsbeweging gedurende jaren of decennia niet alleen het geheugen verbetert, maar ook helpt om toekomstige geheugenproblemen te voorkomen. In een recente studie van het Amerikaanse Dartmouth College wordt nagegaan hoe de intensiteit van de lichaamsbeweging over een bepaalde periode een belangrijke rol kan spelen bij het versterken van verschillende soorten geheugen.

“We weten dat lichaamsbeweging werkt, maar we weten niet welke variabelen de oefening effectiever maken”, zei Marc Roig, een professor fysio- en ergotherapie aan de Canadese McGill University die het effect van lichaamsbeweging op cognitie bestudeert en niet betrokken was bij de studie. “Wij geloven dat intensiteit een van die factoren is.”

Een van de grootste uitdagingen bij het bestuderen van het verband tussen regelmatige lichaamsbeweging en geheugen is dat de veranderingen moeilijk te meten zijn. Er zijn namelijk veel andere factoren die het geheugen beïnvloeden, zoals een zittend beroep of chronisch slaaptekort. Bovendien zijn er verschillende soorten geheugen, wat verklaart waarom iemand voortdurend zijn sleutels kan verliezen (slecht ruimtelijk geheugen), maar goed is in het onthouden van geboortedata (sterk semantisch geheugen).

Activiteitstrackers kunnen hiervoor een oplossing bieden. In een recent artikel, gepubliceerd in het tijdschrift Nature Scientific Reports, konden onderzoekers een jaar lang Fitbit-gegevens bekijken van 113 deelnemers, die ook een reeks geheugentests uitvoerden, zoals het herinneren van details uit een kort verhaal, ruimtelijke details, termen uit vreemde talen en lijsten met willekeurige woorden.

Het voordeel van deze methode is dat een heel jaar aan informatie over de activiteitspatronen van de deelnemers - hoeveel beweging ze kregen, hoe intensief, hoe vaak - werd gekoppeld aan hun prestaties op geheugentests.



©NYT

Andere studies hebben activiteitspatronen gevolgd via zelfgerapporteerde gegevens, die vaak minder betrouwbaar zijn dan gegevens van trackers, omdat mensen geneigd zijn te onderschatten hoeveel tijd ze zittend doorbrengen en zich hun totale activiteitsniveau verkeerd herinneren.

“Je kunt een veel genuanceerder beeld krijgen van gegevens van activity trackers,” zei Jeremy Manning, een professor aan het Dartmouth College en een van de auteurs van de studie. Manning en zijn collega’s ontdekten dat actieve mensen over het algemeen een beter geheugen hadden dan sedentaire mensen, maar ontdekten ook dat de soorten tests waarop ze goed presteerden, varieerden afhankelijk van hoe intensief ze sportten.

Zo hadden deelnemers die lichte tot matige activiteiten ondernamen, zoals regelmatig wandelen, een beter ‘episodisch’ geheugen. “Episodisch geheugen is iets zoals mentaal tijdreizen,” zegt Manning, “of het vermogen om details van alledaagse gebeurtenissen te onthouden, zoals een ontmoeting met een vriend in een koffietent of het uitkijken naar de schoolbus op je eerste dag op de kleuterschool”.

### **Meer onderzoek nodig**

Dit strookt met een aantal eerdere studies die hebben aangetoond dat hoe meer mensen actief zijn, hoe beter hun episodisch geheugen gemiddeld is.

Deelnemers die regelmatig intensiever sportten hadden meer kans om beter te presteren op ruimtelijke geheugentaken. Ruimtelijk geheugen is het vermogen om fysieke relaties tussen objecten of locaties in de ruimte te onthouden, zoals waar je je sleutels hebt neergelegd. Al moet er meer onderzoek worden gedaan om deze verbanden echt te staven, menen de onderzoekers.

“Hoe meer we alledaagse activiteitspatronen kunnen verbinden met cognitieve prestaties, hoe dichter we komen bij het denken over levensstijl, zoals hoe actief je bent gedurende de hele dag en je slaappatronen”, zegt Michelle Voss, een cognitief neurowetenschapper aan de Universiteit van Iowa, die niet betrokken was bij de studie.

Volgens Phillip Tomporowski, een professor in de kinesiologie aan de Universiteit van Georgia die niet bij het onderzoek betrokken was, is deze studie een “echt goede eerste gok” naar hoe bepaalde bewegingspatronen bepaalde soorten geheugen beïnvloeden. Manning en zijn collega’s hopen op een vervolg met gecontroleerde experimenten om na te gaan waarom bepaalde oefeningen specifieke soorten geheugen beïnvloeden.

Misschien komt er ooit een training die je helpt herinneren waar je je sleutels hebt neergelegd.

© 2022 The New York Times Company