

Trainen voor gezonde hersenen

Uitgave januari 2012

Vroeger dacht men dat onze hersenen, als ze eenmaal volgroeid waren, niet meer veranderden. Die gedachte is inmiddels achterhaald. Hersenen blijven flexibel; ze veranderen en ontwikkelen tot iemands dood. Hoogleraar psychiatrie René Kahn is ervan overtuigd dat we de gezondheid van ons brein kunnen beïnvloeden.

Kahn is van mening dat we onze hersenen moeten trainen, net als spieren en andere organen. Vooral de hippocampus, het hersendeel dat voor opname van nieuwe informatie zorgt, kunnen we stimuleren om nieuwe cellen aan te maken. Dit kan onder andere door studeren, muziek maken, bewegen en slapen. Wat volgens Kahn niet helpt, ook al wordt dat wel eens beweerd: braintraining, sudoku's en kruiswoordraadsels.



Studie
‘Studeer!’ is Kahns eerste gebod. De hersenen groeien als ze nieuwe dingen leren. Zo bleken Londense taxichauffeurs die al lang werken en veel nieuwe routes moeten leren, een grotere hippocampus (hersendeel voor leren) te hebben gekregen. Kahn zegt hierover: “We moeten blijven leren, vooral uitdagende, moeilijke dingen. Net als voor spieren geldt: het moet inspanning kosten!”

Muziek maken

Het tweede gebod van Kahn is: maak muziek! Wie jong een instrument leert bespelen, krijgt daar meer en steviger hersenen van en wordt intelligenter, bleek bij onder andere violisten en pianisten. Hoe jonger je begint en hoe langer en vaker je oefent, hoe hoger het IQ. Alleen luisteren naar muziek blijkt helaas niet bij te dragen aan ontwikkeling van de hersenen. Kahn: “Je krijgt ook niet meer spieren van naar sport kijken maar stimulerende muziek kan wel een goede invloed hebben op studeren.”

Bewegen

Voldoende beweging (bewegen volgens de Schijf van Drie) blijkt voor de aanmaak van nieuwe hersencellen te zorgen. Dit is niet alleen belangrijk voor schoolgaande kinderen en studenten, die daardoor beter gaan presteren, maar zeker ook voor ouderen, bij wie het aantal hersencellen naarmate de jaren vorderen, afneemt. In een recent onderzoek moesten 120 proefpersonen van gemiddeld 65 jaar een jaar lang drie dagen per week 40 minuten stevig wandelen. Na een jaar was hun hippocampus met 2 procent toegenomen, terwijl deze bij een soortgelijke niet-sportende groep juist afnam met 1,5 procent. Ook de geheugenfunctie bleek beter bij de sportende ouderen.

Voldoende slaap

“We slapen niet voor niets gemiddeld 27 jaar in een mensenleven”, zegt Kahn. Iedereen heeft slaap nodig voor het herstel van de hersenen. Slaaptekort geeft stress en dat is slecht voor de vorming van nieuwe hersencellen. Slaap is ook goed voor het geheugen en voor het oplossen van moeilijke problemen.

Zo min mogelijk stress

Kahn adviseert langdurige, zware stress te vermijden omdat dit de hersenen aantast waardoor de hippocampus slechter functioneert. Stress beschadigt ook de voorste hersenen, die we gebruiken om beslissingen te nemen.

Bron: De tien geboden voor het brein, René Kahn

Start met 30 Beweeg dagelijks minimaal 30 minuten voor een goede gezondheid. Kijk op www.30minutenbewegen.nl voor meer informatie en doe de test.

FitFacts
FitFacts
Stoerlijf

 Te weinig fysieke activiteiten is schadelijk voor uw gezondheid