

## Bewegen voor je brein

**T**oen ik geneeskunde studeerde, zo'n dertig jaar geleden, was de dominante opvatting dat een mens rond zijn 18de het aantal maximale hersencellen bezit en dat het vanaf die leeftijd alleen maar minder wordt. Ik herinner me de perverse glimlach van de hoogleraar die ons studenten er fijntjes op wees dat een avondje doorzakken ons duizenden hersencellen kostte. En dat die schade nooit meer ongedaan gemaakt zou kunnen worden.

Anno 2017 is deze opvatting totaal achterhaald. Het brein is nog lang niet op zijn best als je 18 bent. En het *aantal* hersencellen dat we hebben, heeft maar een beperkte betekenis. Tegenwoordig ligt de focus op de manier waarop de hersencellen met elkaar communiceren, en op het vermogen van ieder mens om nieuwe hersencellen aan te maken.

Zoals overal in het lichaam geldt ook in het brein: er zijn factoren die bijdragen aan vervroegde veroudering en versnelde slijtage – maar omgekeerd zijn er ook gunstige omstandigheden, die juist zorgen voor veel nieuwe hersencellen en goede verbindingen onderling.

In de alledaagse geneeskundige praktijk was al heel lang duidelijk dat lichaamsbeweging gunstige effecten heeft op het lichaam. Nu wordt in wetenschappelijk onderzoek ook steeds duidelijker hoeveel plezier ons brein heeft van lichaamsbeweging. Het lijkt er zelfs op dat gedoseerde duursport (drie keer in de week een stukje hardlopen of op een snelle fiets stappen) in onze hersenen dezelfde effecten heeft als antidepressiva. Maar het heeft niet de nadelen ervan. Van de medicijnen kun je hinderlijke bijwerkingen verwachten zoals gewichtstoename; van

hardlopen en racefietsen val je juist af. In een tijd waarin we ons hoofd meer belasten dan ooit, is de noodzaak groot om goed voor dat hoofd te zorgen. Een voortijdig versleten brein noemen we ook wel de ziekte van Alzheimer...

Er is voldoende bewijs dat je met running-therapie (of cycling-therapie, als u dat beter ligt) een lichte tot matig ernstige depressie kunt behandelen. Maar nog veel meer dan als behandeling zouden we dit middel preventief moeten inzetten. Niet om klachten te verhelpen, maar om ze te voorkomen.

### Je hoeft sporten niet leuk te vinden om er toch van te profiteren.

Zonder dat we ons ervan bewust zijn, bewegen we allemaal steeds minder. Het hóeft domweg niet zo vaak meer, bewegen. Het vraagt inspanning om lichaamsbeweging in je agenda te zetten en die afspraak met jezelf na te komen. Wellicht wordt het makkelijker als je bedenkt dat je met regelmatig sporten de kans op dementie substantieel verkleint. Dement is wel het laatste wat we willen worden, toch? Dus laten we er alles aan doen om dit zo veel mogelijk te voorkomen. Je hoeft sporten niet leuk te vinden om er toch van te profiteren. En als je het niet in je eentje gaat doen, maar met iemand die het ook moeite kost, wordt het nog leuk ook. Dat zou ook goed zijn als inspiratie voor onze jeugd: massa's vijftigplussers die door onze prachtige natuur bewegen, ver voor de ziekte van Alzheimer uit. ■



**BRAM BAKKER**  
F