

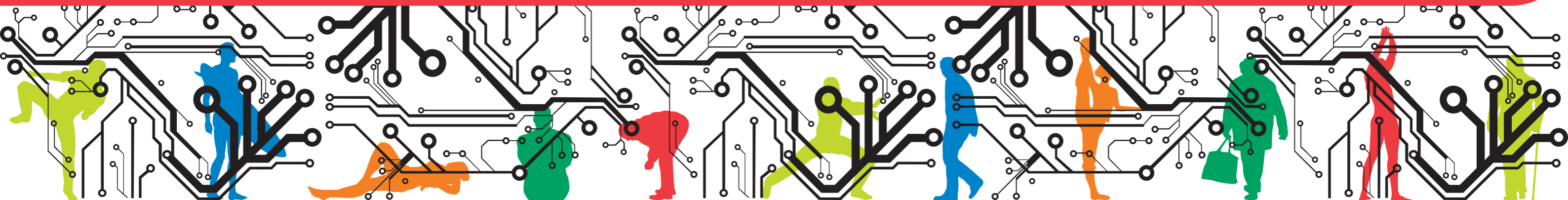
het fitte BREIN

GEZOND EN ACTIEF LEVEN
HOUDT ONS BREIN
ZO LANG MOGELIJK FIT

De landelijke campagne *Het Fitte Brein* wordt mede mogelijk gemaakt door:



Landelijke campagne met medewerking van schaatskampioen Ard Schenk en de hersenonderzoekers Dick Swaab en Erik Scherder.



GEZONDE LEVENSBALANS

Met mijn topsportverleden zou je zeggen: die blijft wel bewegen, dat zit in z'n genen. Maar 40 jaar geleden, terug naar een 'normaal' leven; dat ging helemaal niet zo eenvoudig als het lijkt.



Ik raakte, net als velen van ons, verstrikt in de val van een druk bestaan. Alles willen en geen keuze maken 'wat wel en wat niet'. Dan heeft de dag te weinig uren en is er geen ruimte meer voor beweging en ontspanning. Dat leidde bij mij tot overgewicht, een te druk leven en weinig lichamelijke activiteit. Het lichaam gaf zijn waarschuwingen wel af, maar daar naar luisteren, daar was geen tijd voor. Tot ik me, na een duidelijke waarschuwing, realiseerde dat het anders moest! Ik heb toen keuzes gemaakt en weer structuur in mijn leven gebracht. Dat hield in: goede voeding, dagelijkse beweging en rust op z'n tijd. Dat bracht me weer terug bij een gezonde leefstijl.

De kern daarvan is, BALANS in het dagelijkse leven. De combinatie van bewegen – voeding – werk – rust – sociaal leven/ontspanning is belangrijk daarbij. Het lijkt saai, maar het tegendeel is waar.

Een gezond en goed functionerend lichaam geeft plezier en stelt u tot veel meer in staat. Wat is de lol van steeds maar achter de feiten aanlopen, moe zijn en uiteindelijk stress krijgen? Breng wat orde in uw leven, beweeg, eet gezond en ontspan zo af en toe. Het zijn de ingrediënten voor een leven lang plezier van een goed functionerend lichaam.

Een gezonde leefstijl geeft u niet het eeuwige leven, maar de kwaliteit ervan gaat met sprongen vooruit. Het zal u mogelijk ook helpen om de "chronische" aandoeningen die een gevolg zijn van een verkeerde leefstijl te beperken of zelfs uit uw leven te bannen.

Hoe oud we worden weet niemand. Maar hoe we oud worden, dat is wel te beïnvloeden.

*Ard Schenk
Oud wereldkampioen en olympisch kampioen schaatsen*

BEWEGEN VOOR LICHAAM EN GEEST

Wereldwijd bewegen mensen steeds minder, jong en oud, over de gehele levensloop dus. Oorzaken hiervoor zijn onder andere de beschikbaarheid van de auto, waardoor mensen minder lopen en fietsen, en de sociale media waardoor men er minder 'op uit' hoeft te gaan. Ook overgewicht komt steeds meer voor en ook dat leidt tot minder bewegen.



De groeiende inactiviteit is alarmerend omdat lichamelijke activiteit belangrijk is voor lichaam en geest. Door te bewegen verklein je de kans dat je hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten krijgt, maar ook suikerziekte type 2. En dat zorgt er weer voor dat je minder kans hebt op het krijgen van dementie.

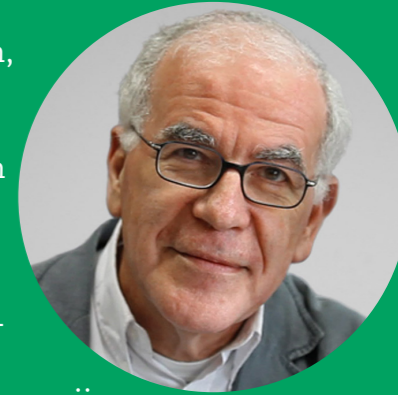
Gaan onze hersenen ook beter werken als we meer bewegen? Bij mensen - jong en oud - die lui zijn geworden, blijkt dat inderdaad het geval. Als zij weer gaan bewegen, dan verbeteren met name de 'executieve functies' van onze hersenen: het vermogen tot initiatief nemen, zaken plannen, impulsen beheersen en zelfregulatie. Allemaal functies die we nodig hebben om zelfstandig te functioneren. We weten nog niet of bewegen ook het geheugen en andere verstandelijke vermogens bij mensen met dementie verbetert. Wat we wel weten is hoe slecht het is voor mensen met een dementie om niet te bewegen, zowel voor hun lichamelijke als hun mentale fitheid.

Dus: ga naar iemand toe in plaats van hem te bellen of sms-en. Pak de fiets, in plaats van de auto of de bus. Zorg dat je niet te dik wordt, dan is bewegen fijner. Zorgt u voor iemand anders die dat allemaal niet meer zelf kan? Help diegene dan om ook lichamelijk actief te blijven.

*Prof. dr. Erik J.A. Scherder
Vrije Universiteit, Klinische neuropsychologie, Amsterdam*

GEBRUIK JE HERSENEN

Als we onze hersenen stimuleren, dan helpt dat om ze fit te maken en houden. 'Use it or lose it', 'rust roest'; als we onze hersenen niet blijven stimuleren dan verliezen ze aan kwaliteit. Dus: hou ze actief met nieuwe informatie en nieuwe of ingewikkelde opdrachten voor het brein. Denksporten als schaken en bridgen zijn goed, maar ook voldoende uitdagingen voor het brein in het werk en het dagelijkse leven.



Het stimuleren van de hersenen helpt ook om de kans op de ziekte van Alzheimer te verkleinen. Deze ziekte kan beschouwd worden als een vervroegde, versnelde veroudering van de hersenen. Wetenschappelijke onderzoeken wijzen erop dat hoe vroeger we beginnen de hersenen te stimuleren, hoe beter beschermd we lijken te worden tegen deze vervroegde veroudering. Tweekalig opgroeien en goed onderwijs in de jeugd helpen bij het ontwikkelen van een sterk brein. En in het latere leven helpt een actief bestaan dat ons brein voortdurend blijft prikkelen.

Kunnen we, als de ziekte van Alzheimer met de afbraak van hersencellen eenmaal heeft toegeslagen, nog iets doen om het ziekteproces te beïnvloeden? Hier doen we volop onderzoek naar. Veel mensen met Alzheimer lijden bijvoorbeeld aan onrust en een verstoord dag- en nachtritme. Onderzoek heeft geleerd dat meer licht in de leefomgeving hiertegen helpt. Licht stimuleert de biologische klok en verbetert daarmee een gezond slaap/waakritme, het vermindert de onrust en verbetert de stemming. Daarnaast verbetert het ook het geheugen en de andere verstandelijke vermogens. Hiermee hebben we iets in handen waarmee we de gevolgen van de ziekte van Alzheimer kunnen verminderen. Maar onze hersenen zijn complex en ieder hersengebied dat aangedaan is door deze hersenziekte vraagt een andere oplossing. De komende jaren zullen we hier stapsgewijs steeds meer over te weten komen.

*Prof. Dr. Dick F. Swaab
Nederlands Herseninstituut, Amsterdam*

