

‘Door binnen je eigen grenzen moeite te blijven doen, houd je je brein ook fit’

Iedereen wil zich graag zo gezond als mogelijk voelen. Ook mentale fitheid is daarvoor belangrijk. Wat je daarvoor moet doen? Je brein blijven uitdagen én bewegen, bewegen en nog eens bewegen, zo vertelt Erik Scherder, hoogleraar Neuropsychologie.

Wie mentaal fit is heeft zin in dingen, neemt initiatief, maakt plannen en voert die ook uit. Als je mentaal fitter wil worden, moet je dus uit je luie stoel komen. “Denk niet: het is allemaal wel mooi zo, maar blijf je hersenen uitdagen en doe regelmatig dingen waarvoor je moeite moet doen. Regelmatig een kruiswoordraadsel maken is bijvoorbeeld hartstikke goed, maar daag jezelf uit: probeer eens een drie- of viersterrenpuzzel te doen als de tweesterrenvariant je makkelijk af gaat. Doe een cursus. Ga schilderen of tekenen, creativiteit is ook een geweldige inspanning voor je brein.”

Ook al is het verleidelijk: Scherder benadrukt dat je het jezelf vooral niet te makkelijk moet maken. “Als je een film kijkt en je komt niet op de naam van de acteur, zoek die dan niet op in de gids of op internet, maar denk erover na. Technologie is fijn, maar het wordt ons soms ook wel wat te makkelijk gemaakt.”

‘Hoe drukker mensen het hebben, hoe beter hun hersenen werken’

Scherder adviseert ook om alvast goed na te denken wat je na je pensioen gaat doen – als je nog niet met pensioen bent, natuurlijk. Het moet in elk geval niet ‘Het Grote Nietsdoen’ worden, want dan holt je brein hard achteruit. “Een bekende studie naar de mentale gezondheid van ouderen in de leeftijd

van 50-89 jaar heeft als titel *The busier, the better*, ofwel: hoe drukker hoe beter. Daarin zien we dat hoe drukker mensen het hebben, hoe beter hun hersenen werken.”

Blijven bewegen

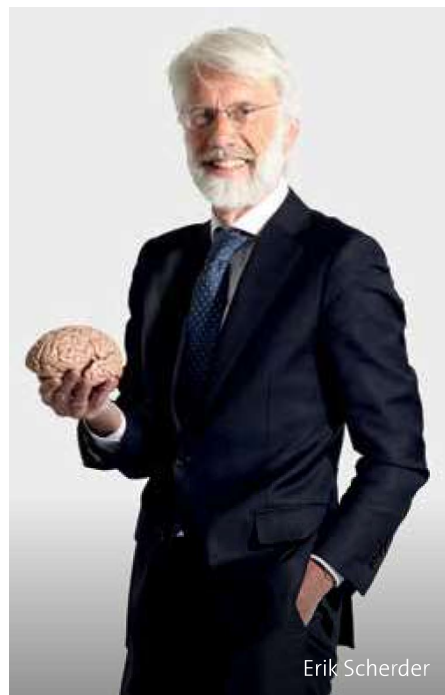
Mentale en lichamelijke gezondheid hangen nauw met elkaar samen. Wie zich mentaal gezond voelt, komt makkelijker in beweging en iemand die regelmatig beweegt, voelt zich lichamelijk én mentaal gezonder. Dat komt onder meer doordat we onze bloedvaten aan het werk zetten als we aan het bewegen zijn, legt Scherder uit. “Ook de bloedvaten in onze hersenen. Die verwijderen zich en houden je daardoor langer gezond.” Verder verkleint beweging de kans op diabetes en weten we uit studies dat diabetes de kans op dementie vergroot. En zo zijn er nog veel meer mechanismen die ervoor zorgen dat beweging de hersenen gezond houdt. Niet voor iedereen is die beweging even vanzelfsprekend. “Als je kampt met een beperking, ben je je vaak al de hele dag aan het inspannen om van A naar B te komen”, zegt Scherder. “Als je dan hulp krijgt, is dat natuurlijk heel welkom, maar het blijft dan toch ook belangrijk om regelmatig een inspanning te leveren. Als het je geen moeite kost om 10 minuten te wandelen, kijk dan of je er 20 minuten van kunt maken. Als je zelf koffie kunt zetten, blijf dat dan doen, zelfs als je thuiszorg hebt. Door binnen je eigen grenzen moeite te blijven doen, houd je je brein ook fit.”

Het positieve effect van beweging op ons brein zien we bijvoorbeeld ook terug bij mensen met dementie. Uit studies blijkt dat als zij meer gaan bewegen depressiviteit en angstklachten afnemen.

Gezond eten, lekker slapen

Ook gezonde voeding kan bijdragen aan een fit brein. In *Hart voor je brein*, het boek dat Scherder samen met Leonard Hofstra schreef, benoemen de schrijvers verschillende voedingsmiddelen die goed zijn voor je brein. “Denk bijvoorbeeld aan koffie, aan zwarte thee, knoflook, chilipeper, blauwe bessen: daarin zitten antioxidanten die een stofje aanmaken dat goed is voor je bloedvaten.”

En hoe zit het met de nachtrust? “We slapen goed als we écht wakker zijn, ofwel: het waken letterlijk nemen, dus actief zijn. Hoe actiever je overdag bent, hoe beter je slaapt”, zegt Scherder. “Ook goed slapen draagt dus bij aan een gezond brein.”



Erik Scherder