

Gebruik alledaagse gewoonten om uw geheugen in goede conditie te houden

Op 60-jarige leeftijd maakt meer dan de helft van de volwassenen zich zorgen over hun geheugen. Kleine geheugenstoringen die optreden bij het ouder worden zijn echter meestal geen tekenen van een ernstig probleem, zoals de ziekte van Alzheimer, maar eerder het resultaat van normale veranderingen in de structuur en functie van de hersenen.



Uw dagelijkse gewoonten en levensstijl - wat u eet en drinkt, of u traint, hoe gestrest u bent en meer - **zijn net zo goed van invloed op uw geestelijke gezondheid als op uw lichamelijke gezondheid.** Een groeiend aantal onderzoeken wijst uit dat regelmatige lichaamsbeweging en een gezond dieet uw geheugen kunnen helpen beschermen tegen veroudering.

Oefening

Fysieke fitheid en mentale fitheid gaan hand in hand. Mensen die regelmatig sporten, blijven mentaal scherp tot in de 70^{er}, 80^{er} jaren en daarna. Hoewel de precieze "dosis" van lichaamsbeweging niet bekend is, suggereert onderzoek dat de oefening matig tot krachtig en regelmatig moet zijn. Voorbeelden van matige lichaamsbeweging zijn stevig wandelen, stationair fietsen, wateraerobics en tafeltennis. Krachtige activiteiten zijn onder meer joggen, high-impact aerobics dansen, square dansen en tennis.

Oefening helpt het geheugen op verschillende manieren. Het vermindert het risico op het ontwikkelen van verschillende aandoeningen die het geheugen kunnen ondermijnen, zoals hoge bloeddruk, diabetes en beroerte. Beweging is goed voor de longen en mensen met een goede longfunctie sturen meer zuurstof naar hun hersenen. Er zijn aanwijzingen dat lichaamsbeweging helpt om nieuwe verbindingen tussen hersencellen op te bouwen en de communicatie tussen hersencellen te verbeteren. Ten slotte wordt lichaamsbeweging in verband gebracht met een verhoogde productie van neurotrofines, stoffen die hersencellen voeden en helpen beschermen tegen schade door beroerte en andere aandoeningen.

Ga mediteraan

Diëten van het mediterrane type benadrukken volle granen, fruit en groenten en gezonde vetten van vis, noten en gezonde oliën. Deze eetstijl bevordert de gezondheid van het hart en kan ook het risico op geheugen- en denkproblemen later in het leven verminderen. In een onderzoek dat meer dan 2.000 mensen gedurende vier jaar volgde, hadden degenen die het meest een mediterraan dieet volgden een lager risico op het ontwikkelen van de ziekte van Alzheimer. Een latere studie suggereerde dat het volgen van een mediterraan dieet de omzetting van milde cognitieve stoornissen in volledige dementie zou kunnen vertragen.

De soorten vet die in het dieet overheersen, lijken ook het geheugen te beïnvloeden. Als onderdeel van het nationale Women's Health Initiative werden 482 vrouwen van 60 jaar en ouder gedurende drie jaar geobserveerd. Ze brachten verslag uit over hun dieet en onderzoekers testten hun geheugen en denkvermogen aan het begin van de studie en aan het einde. Degenen die meer onverzadigd vet aten (dat overvloedig aanwezig is in plantaardige oliën en vette vis) en minder verzadigd vet (van rood vlees en volvette zuivelproducten) hadden significant minder geheugenverlies dan degenen die relatief weinig onverzadigd vet aten.

Het eten van meerdere porties fruit en groenten kan ook het geheugen beschermen. **Voedsel van planten zit boordevol vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen die kunnen beschermen tegen ouderdomsgerelateerde achteruitgang door het hele lichaam.**

(0515) 760-801

Dhr. Y.J. Brandsma, Simmerdyk 6, 8601 ZP Sneek, 0515 760 801