

Nieuwsbrief Happy2Move Eindhoven

maart 2022

Beste wandelaars en Nordic Walkers,

We zijn weer heerlijk met elkaar aan het wandelen en hebben de winterwandeling vanaf de Spoordonkse Watermolen met elkaar gemaakt. Zelfs de storm heeft ons niet echt van ons pad gebracht. Het is prachtig weer, zon met een frisse wind. De voorjaarsbloemen en bloesem komen volop in bloei. Alleen de boompollen vliegen zo ook flink door de lucht, jammer voor iedereen die hooikoorts heeft.

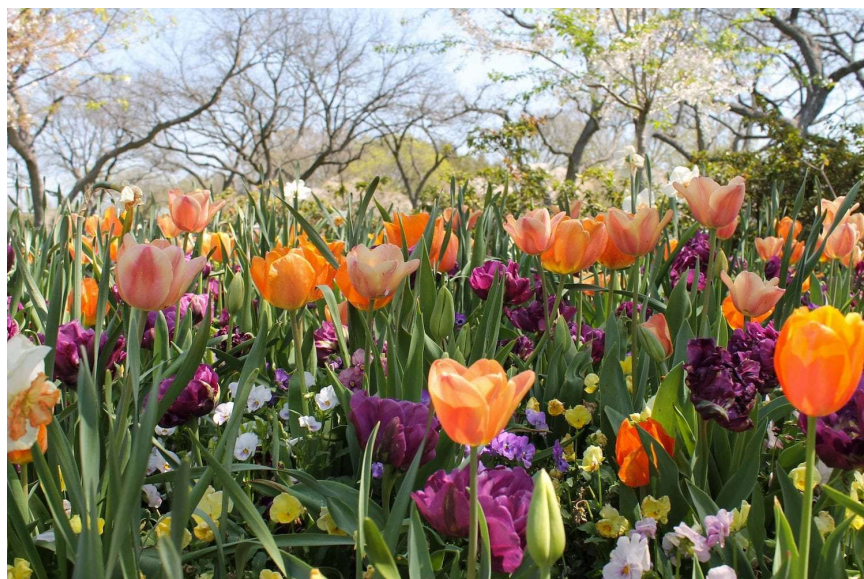
Toch is het buiten heerlijk, we leven gelukkig in een vrij land, gezien de wereld gebeurtenissen ben ik hier steeds meer bewust van. Laten we hopen dat dit ook zo blijft!

Zoals vele van jullie weten ben ik bezig met een opleiding voor Cognitieve Fitness trainer, hiervan zullen jullie in de training af en toe wat terug vinden. In deze nieuwsbrief één van de grondleggers van deze methode, Margriet Sitskoorn, over fitte hersenen.

Vanmorgen weer een ijsvogel en eekhoorntje gespot tijdens mijn wandeling, dat maakt de dag weer goed.

Mijn motto: Blijf lekker in beweging!

Ina





Margriet Sitskoorn: „Je bent écht nooit te oud om te leren.” © Koen Verheijden

Fitte hersenen bereik je met de Vitaliteitsschijf van Vijf

In het boek *Het 50+ brein* laat hoogleraar klinische neuropsychologie Margriet Sitskoorn (53) aan de hand van nieuw onderzoek zien dat ouder wordende hersenen minder snel uitgeput raken dan tot nu toe werd gedacht. Mits je ze blijft gebruiken.

Wie lang gezond wil blijven, moet eropuit gaan, nieuwe vaardigheden leren en lekker bewegen. Niets nieuws natuurlijk. Maar wat gebeurt er nou precies rond het vijftigste levensjaar in onze hersenen? „Ontzettend veel”, zegt Margriet Sitskoorn in haar werkkamer op de faculteit Psychologie van de Universiteit Tilburg. „De hersenen blijven keihard aan het werk. We moeten dus af van het idee dat er verval intreedt, zodra we ouder worden. Dat beeld zit zó diep in ons denken verankerd. Nieuwe onderzoeken van de hersenen tonen aan dat we veel meer kunnen dan we denken. Onze hersenen passen zich continu aan - dit wordt neuroplasticiteit genoemd. Natuurlijk merk je rond je vijftigste dat je dingen vergeet en dat je wat stijver bent als je opstaat, maar we takelen niet af. Sommige dingen gaan wat minder, andere dingen wat beter. Zie ouder worden maar als een nieuwe periode in je leven. Het vijftigplusbrein heeft zijn eigen kenmerken, zoals dat bij het puberbrein ook het geval is

Wie is zij?

Margriet Sitskoorn is neuropsycholoog en hoogleraar klinische neuropsychologie. Naast haar wetenschappelijke werk publiceerde zij onder meer *Het maakbare brein* (2006), *Lang leven de hersenen* (2008), *Passies van het brein* (2010), *Ik wil iets van jou, jij wilt iets van mij* (2012) en *Hersenhack* (2019).

Het 50+ brein, ouder wordende hersenen in de moderne maatschappij is een herziene versie van Sitskoorns boek *Lang leven de hersenen* uit 2008. Viel er nog wat nieuws te melden? Genoeg, zo blijkt, want in de laatste tien jaar is er veel veranderd in de kennis over gezondheid, bewustwording en digitalisering. Sitskoorn: „De herziene versie past meer in deze tijd, met meer, positiever materiaal, aangevuld met nieuwe inzichten over hoe de hersenen in de loop der jaren veranderen. Een vaakgehoorde klacht is dat het geheugen achteruitgaat. Het brein van iemand op leeftijd zit inderdaad aardig vol. Ouderen moeten keuzes maken: wat doet er echt toe in het leven? Daarbij worden onbelangrijke dingen minder vaak opgeslagen. Ook positief is dat ouderen bij het oplossen van een probleem beter kijken naar welke strategie ze dan het best kunnen volgen. Jongeren letten daar minder op.”

Uit onderzoek blijkt ook dat vijftigplussers de technische werking van een apparaat net zo makkelijk onder de knie krijgen als jongeren, ook al zijn ze niet van kinds af aan opgegroeid met moderne technologie. Dat komt doordat bepaalde vaardigheden en inzichten al jarenlang in hun prefrontale hersenschors liggen opgeslagen. Dat gebied is betrokken bij hogere cognitie, het geheugen, doelen stellen, plannen maken en de uitvoering van motorische volgordes. „Naarmate je ouder wordt verdwijnen er een aantal verbindingen in de hersenen”, zegt de hoogleraar. „Of ze verzwakken omdat je ze niet meer gebruikt. Maar ook daarin compenseert het brein. Door nieuwe dingen te doen, ontstaan er nieuwe uitlopers van hersencellen en nieuwe verbindingen tussen de hersencellen. Het ouder wordende brein kan dus heel goed een nieuwe hobby aan. Het lukt veel vijftigplussers prima om zich nieuwe materie eigen te maken, zoals het installeren van een tablet. Je bent écht nooit te oud om te leren. Op deze manier blijven de hersenen juist in conditie.”

Door nieuwe dingen te doen, ontstaan er nieuwe uitlopers van hersencellen en nieuwe verbindingen tussen de hersencellen

Wat het brein ook goed doet, is een groene omgeving. Volgens Sitskoorn blijkt uit onderzoeken dat de werking van de natuur cognitief verval tegengaat. „In het groen verblijven, is een wondermiddel. Het heeft een positief effect op de hersenen. Aandacht en geheugen verbeteren, de stress neemt af, de stemming klaart op en groen zet ook nog eens aan tot bewegen. Met die inzichten wandel ik nu elke dag zeker 45 minuten met collega's - om mijn stappen te halen. Dan hoef ik 's avonds ook niet meer naar de sportschool. Terwijl we lopen, bespreken we het werk. Dat is effectiever dan wanneer we dat binnen in het kantoor doen en we zijn sneller klaar. Je kunt van alles in je leven

integreren om het makkelijk, gezond en leefbaar te houden.”

De neuropsycholoog heeft een lijstje samengesteld van hoe je vitaal op leeftijd komt: de Vitaliteitsschijf van Vijf (zie onderaan). Die staat voor: verrijk uw omgeving, verhoog uw hartslag, verbind u met anderen, voed uw hersenen en voorkom ziektes (zie tips). Die inspanningen kosten tijd en energie, geeft ze toe, maar ‘ze leveren mensen ook tijd, energie en geld op’. En dan is er nog de Not-To-Do-List die ze aanraadt: opschrijven wat je níét hoeft te doen. „Wie zegt dat we op aarde zijn om elke dag lijstjes te maken? We moeten van onszelf al zo veel! Tien jaar geleden zouden we een heel ander gesprek hebben gehad. Dan zou het gaan over wat vijftigplussers allemaal niet meer lukt en hoe we achteruitgaan. Maar met de kennis van nu weten we dat de kans groot is dat het geheugen met het klimmen der jaren minder achteruitgaat dan altijd werd aangenomen. Ook al is er veel gaande in ons hoofd.”

‘Het 50+ brein, ouder wordende hersenen in de moderne maatschappij’ verschijnt bij Prometheus (€15).

Wat u zelf kunt doen om vitaal oud te worden

Verrijk uw omgeving

Zeg ‘ja’ tegen het leven: ga op dansles of ga mee naar een expositie van een schilder die je niet kent. Sta open voor een onbekende of krijg dat nieuwe computerprogramma onder de knie. Gun je hersenen wel even de tijd, naarmate je meer nieuwe dingen doet, leer je ook weer iets gemakkelijker vaardigheden. Het werkt als een interne verjongingskuur - wie blijft leren, blijft jong. Eigenlijk zouden alle ouderen een gratis museumjaarkaart moeten krijgen, vindt Sitskoorn.

Verhoog uw hartslag

Begin vandaag met bewegen, als u dat nog niet deed. Het houdt onder meer de doorbloeding van de hersenen langer goed, beschermt tegen ontstekingen en houdt ook de cognitieve hersencircuits langer op peil - de geheugen en uitvoerende vaardigheden. Sitskoorn ziet het liefst dat ouderen bossen, parken en tuinen in hun omgeving hebben: minder vuile lucht en geluidsoverlast helpen die vaardigheden op peil te houden. Conditietraining met een matige intensiteit (fietsen, zwemmen) en oog-hand-sporten (yoga, dans, schermen) zijn vooral effectief.

Verbind u met anderen

Contacten aangaan en onderhouden beperkt niet alleen het verval van het brein, het zorgt ook voor een groter gevoel van welzijn. Helemaal als

die relaties met vrijwilligerswerk te maken hebben, zo blijkt uit diverse studies. Je nuttig voelen geeft vaak een kick.

Voed uw hersenen

Er is nog veel onderzoek nodig voordat er bewijs ligt welke voedingsmiddelen helpen vitaal oud te worden. Antioxidanten hebben inmiddels wel een goede naam opgebouwd. Ze zitten in groente, fruit, kruiden, thee en sommige wijnen. Omega 3-vetzuren in vette vis houden het brein soepel. En af en toe vasten - bijvoorbeeld een week uw ontbijt overslaan - doet uw lichaam goed.

Voorkom ziektes

Gewoonten als roken, drinken, zitten, te vet en te zout eten ondermijnen het lichaam. En ook stress werkt verwoestend op ons afweersysteem.

AGENDA

Geen trainingen op:

- *18 en 20 maart*
- *17 april (Pasen)*
- *Vanaf 20 mei tot en met 5 juni*

Kennismakingsles Nordic Walking: **25 maart** om 13 uur vanaf Joe Mann

Voorjaarswandeling staat onder voorbehoud gepland op **10 april**

Limburgwandeling (13 km) op **7 juni** door het Gerendal met Orchideeëntuin.