

BEWEEG VOOR JE BREIN

Het is nooit te laat om te
beginnen

Ik verwijs voor deze presentatie graag naar een voordracht die ik op 25 juni 2015 bijwoonde, van **professor Erik Scherder**.

Hoogleraar neuropsychologie aan de VU Amsterdam en hoogleraar bewegingswetenschappen in Groningen.



Onderzoek toont aan dat we met lichaamsbeweging ook werken aan ons geheugen, aan onze cognitieve functies.

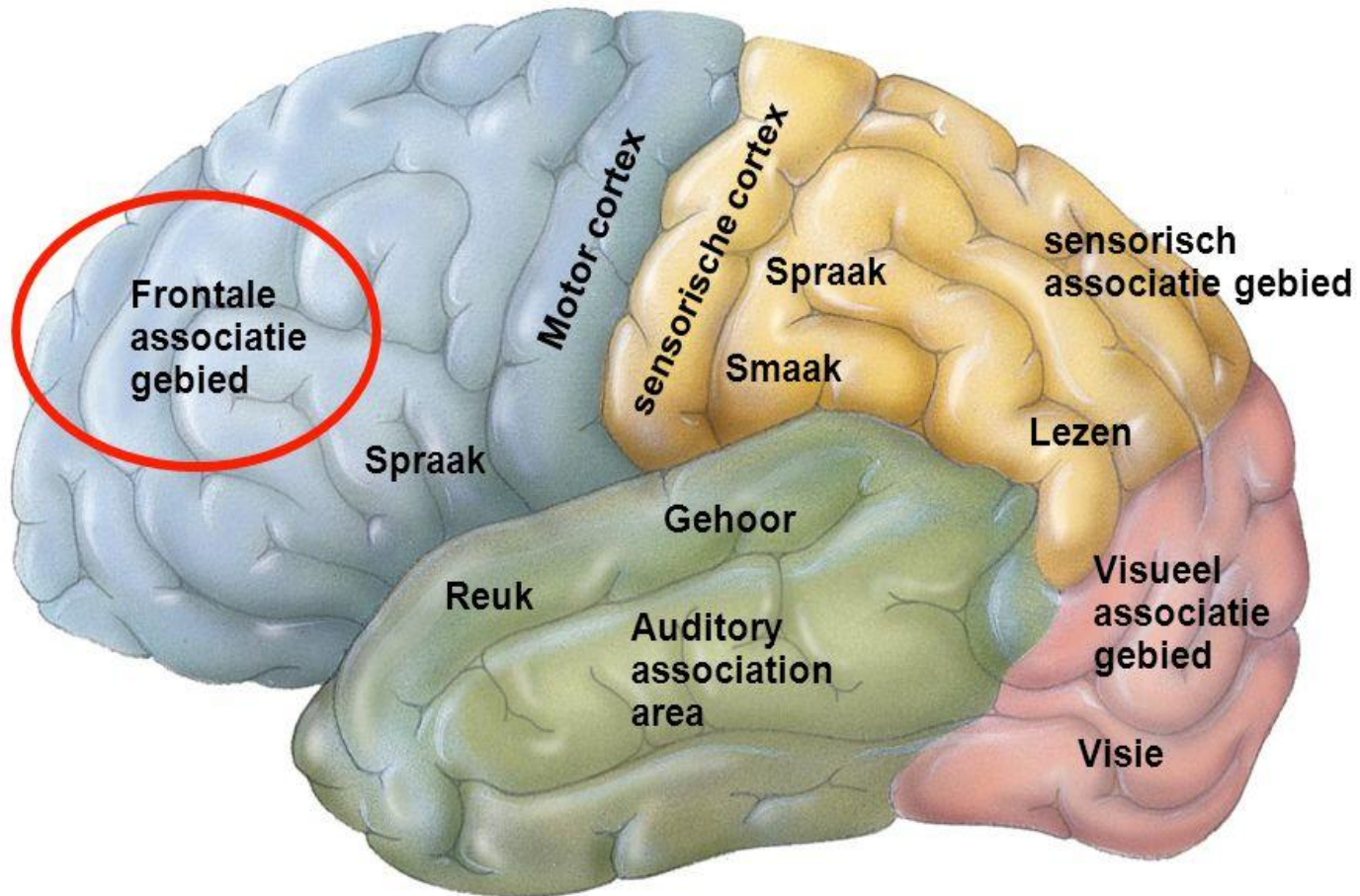
Professor Scherder: *'30min/dag ononderbroken matig intensief bewegen is het minimum.'*

Eerst een kleine opfrissing over onze hersenen

40 Fig. 49-15

Het Brein

Hersenschors



Copyright © 2008 Pearson Education, Inc., publishing as Pearson Benjamin Cummings.

Lobben :

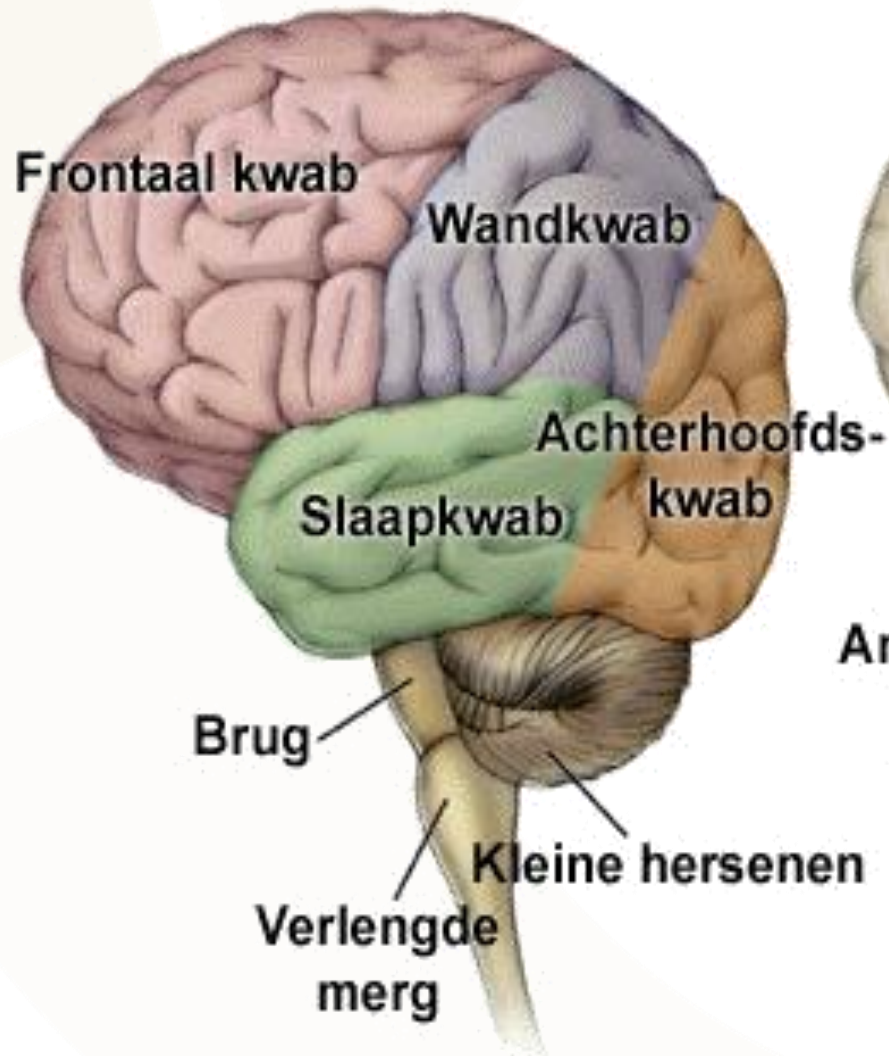
De Frontale lob = frontaalkwab

De Pariëtale lob = wandkwab

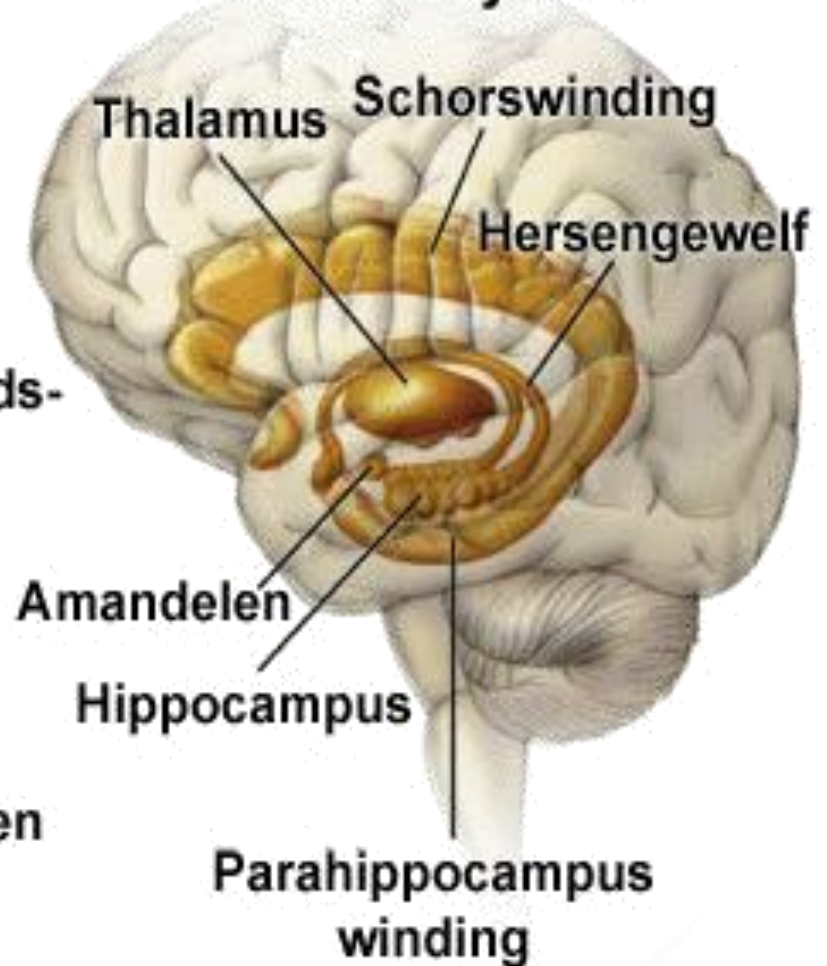
De Temporale lob = slaapkwab

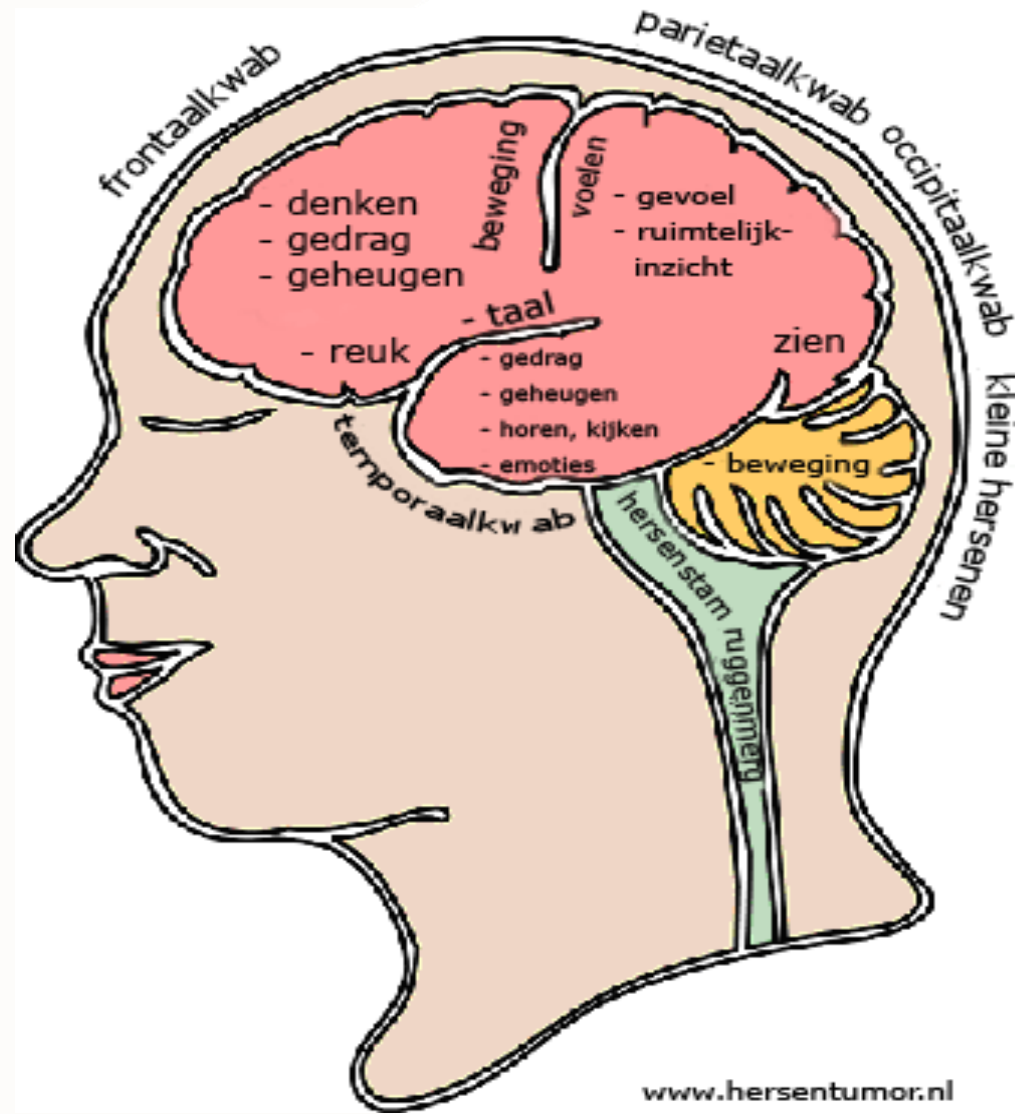
De Occipitale lob = achterhoofdskwab

Anatomie van de hersenen



Limbisch systeem





De frontale lob:

- controle over aangeleerde spierbewegingen,
 - stemming,
 - plannen maken,
 - doelen en prioriteiten stellen,
 - taal, spraak,
 - etc
- ➔ alle benodigde vaardigheden om ons leven en werk in goede banen te leiden.

De pariëtale lob:

- informatie betreffende temperatuur, tast, gevoel en beweging
- ruimtelijke oriëntatie
- lezen en rekenen

**De verbinding tussen beide lobbs is
zeer belangrijk.**

Beide breingebieden zijn betrokken
zijn bij onze motoriek en bij de
meest complexe functies van de
hersenen zoals empathie.

Deze verbindingen zijn de witte stof
in onze hersenen, deze hebben we
nodig om nieuwe informatie en
signalen te verwerken.

Bewegen en werken

Onze frontale lob heeft verrijking nodig! .. Hoe?

- Beweging
- Creatief bezig zijn
- Muziek maken

➔ Allemaal oppeppers voor deze lob.

Het bedrijfsleven zou slim zijn indien het meer zou investeren in de beweegnorm. Het krijgt daar veel voor terug op korte termijn:

creativiteit en innovatie, en ook de noodzakelijke remmingen in ons brein die ervoor zorgen dat we informatie slim filteren, flexibel zijn en onze mental workspace optimaal benutten.

Effecten van bewegen op ons brein

Lichamelijke activiteit heeft een gunstig effect:

- op onze weerstand,
- op onze stemming,
- op de cognitieve kwetsbaarheid bij ouderen,
- op de cognitieve reserves die jongeren nog moeten opbouwen.

De combinatie van bewegen én geestelijke inspanning is ideaal om ons brein sterker te maken.

BEWEGEN BAAT HET BREIN

**Bewegen verbetert ons
leervermogen en geheugen en blijkt
heilzaam bij psychische klachten
zoals stress en depressiviteit.**

Uit epidemiologische onderzoeken
blijkt dat dementie minder voorkomt
bij mensen die hun hele leven
lichamelijk actief zijn geweest.

Het is wetenschappelijk bewezen dat matig intensieve inspanningen zoals lopen en fietsen de hartactie stimuleren wat een positieve invloed heeft op onze bloedvaten.

Dit leidt tot een betere doorbloeding van de witte stof in de hersenen.
Waarom is dat nuttig?

- we gaan sneller denken
- onze communicatie wordt beter
- we zijn alerter
- we zijn creatiever

Tot ons 25^e ontwikkelt de prefrontale cortex zich (deel van de frontale lob).

We bouwen dus in onze jeugd reserves op voor later.

Professor Scherder: 'de 10-jarigen die veel te weinig bewegen zijn over 40 jaar de pandemie van jong dementerenden.'

**Bij ziekten gelinkt aan
lichamelijke inactiviteit is
het aantal doden = aantal
doden door roken !!**



**Gelukkig zijn we niet reddeloos
verloren, voor bewegen is het
nooit te laat !!**

Lichamelijk actief blijven of worden vermindert het risico op:

- hoge bloeddruk
- diabetes
- hart- en vaatziekten
- etc.

➔ Niet toevallig dé belangrijke risicofactoren voor dementie.

Professor Scherder deed onderzoek bij oudere mensen die weinig bewogen.

Resultaat:

Na 6 maanden 1u per dag stappen, van inactief naar actief konden ze hun handelingen beter plannen, waren ze alerter. Ook de MRI scans toonden positieve effecten.

De eerste stap naar een fit brein kan al heel simpel gezet worden, door minimaal een half uur brisk walking tijdens de lunchpauze. En vergeet vooral niet een sprongetje te maken als die geniale inval komt.

Eureka !!

**BEDANKT VOOR UW
AANDACHT EN HOPHOP,
NU GAAN STAPPEN !!**

