

Lichaamsbeweging remt dementie af

WILLEM BOSMA

LEEWARDEN Een combinatie van krachttraining en wandelen verbetert de werking van de voorste hersenhelft en het geheugen en ze remt dementie af.

De Groninger bewegingswetenschapper Willem Bossers heeft de heilzame werking aangetoond in een promotieonderzoek. Personeel

van het gerenoveerde verpleeghuis Abbingahiem kregen gisteren uitleg.

Drie groepen dementerenden (gemiddeld 87 jaar oud) kregen elk een apart programma van negen weken voorgeschoteld. Er was een groep die niet bewoog, maar vier keer per week een half uur één-op-één-gesprekken voerde met een hulpverlener. Leden van de tweede groep gingen vier keer per week een half uur wandelen.

De derde groep wisselde wandelen af met gymnastiekoefeningen die spierkracht vergen. Deze mensen bleken na de negen weken meetbaar beter te scoren op de dementietest, op de werking van hun visuele en verbale geheugen en ook voor functies die door de frontale kant van hun brein worden beheerst.

Het verschil was wel 8 tot 14 procent ten opzichte van de begintoeestand. De mensen die louter wandel-

den, gingen 2 tot 7 procent vooruit. Bij de praatgroep werd achteruitgang op alle drie vlakken gemeten.

Bossers zegt dat deze uitslag eerdere onderzoeken bevestigt. „Stilzitten is slecht voor het brein. Flink bewegen is juist goed.” De hersenen maken stoffen aan die de werking verbeteren, er komen nieuwe hersencellen bij, er ontstaan nieuwe bloedvaten en de betere conditie remt ontstekingen. Bossers speurt

nu verder naar de beste dosis lichaamsbeweging voor bejaarden.

„We wisten al dat kinderen die bewegen hogere cijfers halen op school. Een robuust brein gaat langer mee. Maar het is nooit te laat om alsnog te gaan bewegen”, hield de geleerde stilzitters voor. De leiding van Abbingahiem prees zich van de weeromstuit gelukkig met de lange gangen die het gebouw heeft behouden.