

## DEMENTIE VOORKOMEN DOOR VERBETERING VAN DE MENTALE EN FYSIEKE FITNESS

Sedert geruime tijd is de link tussen fysieke of mentale gezondheid en het risico op dementie bekend. Nochtans is het niet geheel duidelijk hoe en waarom de gevolgen van geheugentraining, sport (bv. fitnessoefeningen, dansen, zwemmen) en beweging bij senioren in het algemeen (bv. bladeren harken, wandelen, fietsen, tuinieren) zo'n gunstig effect blijken te hebben op het geheugen en de preventie van dementie. In 2011 hebben Amerikaanse onderzoekers uit Florida dezelfde vraag gesteld en alle tot dan toe beschikbare literatuur hieromtrent onderzocht<sup>[1]</sup>. Ze konden vaststellen dat een jaar lang aerobic oefeningen bij ouderen leidde tot een vergrote hippocampus, het deel van de hersenen dat nauw betrokken is bij geheugen- en leerprocessen. Daarnaast werd het leeftijdsgerelateerde verlies van *grijze hersenmaterie*\* beperkt tot zelfs afgeremd. Preklinisch proefdierenonderzoek bracht tevens aan het licht dat er een grote mate van *neuroprotectie*\* en *neuroplasticiteit*\* opgewekt wordt via sport.

Onze hersenen worden zo letterlijk afgeschermd tegen de ziekteprocessen die uiteindelijk leiden tot dementie en geheugenverlies. Beweging en sport kennen daarnaast enorme *cerebrovasculaire*\* voordelen, verminderen het risico op *neuro-inflammatie*\* en, tot slot, vergroten het aantal sociale contacten, wat al een tweede (of derde) voordeel betekent. Met andere woorden: sport is een belangrijke – vaak over het hoofd geziene – therapie.

Biedt fysieke fitheid daarom de ultieme garantie? Wel, niet helemaal. Een recente studie uit 2015 heeft aangetoond bij een 1600-tal gezonde ouderen tussen de 70 en 89 jaar dat een intens bewegingsprogramma van 2 jaren (3 tot 4 x per week 30 minuten wandelen, en bijkomend enkele aerobicoefeningen) niet per se een voordeel betekent. Ze vergeleken de groep sporters met ouderen die een intense 'health workshop' van meerdere sessies gedurende 26 weken (over gezonde levensstijl gecombineerd met 10 minuten aansluitende stretchoefeningen) volgden. Finaal kon er géén geheugenverbetering worden vastgesteld bij de sportgroep<sup>[2]</sup>. Mentale fitness én een gezonde levensstijl blijken daarom minstens even belangrijk te zijn. Dit laatste wordt bevestigd door een team afkomstig van drie Britse universiteiten. Ze konden vaststellen dat er in Engeland en Wales maar liefst een daling was van 20% wat betreft het aantal nieuwe gevallen van dementie tussen 2008 en 2013 bij mannen boven de 65 jaar (lees: 40.000 gevallen minder) vergeleken met een gelijkaardige studie uit begin jaren '90<sup>[3]</sup>.

De reden hiervoor zou gezocht kunnen worden bij een verandering in mentaliteit en levensstijl bij de Britse mannen sinds de laatste 20 jaar: minder roken, lagere bloeddruk, frequenter gebruik van *statines*\*, maar ook een betere opleiding. De verklaring waarom er bij de vrouwen slechts een minieme daling waargenomen kon worden in de leeftijdsgroep tussen 65-80 jaar, is nog onduidelijk. Een enkele reden zou gezocht kunnen worden in het feit dat vrouwen al een betere levensstijl hadden óf het effect van levensstijl minder groot blijkt te zijn dan bij mannen.

Het wordt meer en meer duidelijk dat de goede voorlichting omtrent dementie en het hierbij consequent aanpassen van levensstijl, zowel op het vlak van voeding (bv. mediterraan dieet), sport/beweging en mentale fitness, in Europa zal leiden tot een verminderd aantal dementiegevallen dan initieel voorspeld werd. Misschien is dementie dan toch niet 'de ziekte van deze eeuw', zoals wel vaker wordt gesuggereerd. Mede daardoor zou er best een verandering komen in de algemene opvatting: van 'lijden aan dementie' naar 'leven met dementie'.



Door: **Dr. Yannick Vermeiren** (postdoctoraal onderzoeker (PhD) Universiteit Antwerpen en Alzheimer Research Center Groningen, vrijwillig wetenschappelijk medewerker en consulent Alzheimer Liga Vlaanderen)

### \*Lexicon:

- *grijze hersenmaterie*: de oppervlakkige hersenschorslaag (cortex) van het brein; de diepere structuren noemt men eerder 'witte stof'.
- *neuroprotectie*: het proces waarbij structuur en functie van hersencellen/hersenweefsel wordt behoed/beschermd.
- *neuroplasticiteit*: het proces waarbij nieuwe patronen in het brein kunnen worden uitgestippeld en gemaakt, wat vaak geassocieerd is aan leerprocessen.
- *cerebrovasculair*: met betrekking tot de bloedvaten in de hersenen.
- *neuro-inflammatie*: ontstekingsreacties in de hersenen.
- *statines*: cholesterolverlagende medicatie.

no pain no brain



*No pain, no brain!*

Bron: <https://www.hivehealthmedia.com/exercise-to-improve-memory/>



*Sporten bij senioren doet het risico op dementie dalen.*

Bron: <http://www.hln.be/hln/nl/33/Fit-Gezond/article/detail/1000910/2009/09/22/Sporten-doet-riisico-op-dementie-verminderen.dhtml>

Bronnen:

- [1] Ahlskog JE, Geda YE, Graff-Radford NR, Petersen RC, 2011. Physical exercise as a preventive or disease-modifying treatment of dementia and brain aging. *Mayo Clinic Proceedings* Vol. 86, pp. 876-884.
- [2] Sink KM, Espeland MA, Castro CM, Church T, Cohen R, Dodson JA, Guralnik J, Hendrie HC, Jennings J, Katula J, Lopez OL, McDermott MM, Pahor M, Reid KF, Rushing J, Verghese J, Rapp S, Williamson JD; LIFE Study Investigators, 2015. Effect of a 24-month physical activity intervention vs. health education on cognitive outcomes in sedentary older adults: The LIFE Randomized Trial. *JAMA* Vol. 314, pp. 781-790.
- [3] Matthews FE, Stephan BC, Robinson L, Jagger C, Barnes LE, Arthur A, Brayne C; Cognitive Function and Ageing Studies (CFAS) Collaboration, 2016. A two decade dementia incidence comparison from the Cognitive Function and Ageing Studies I and II. *Nature Communications* 7: 11398.