

**Erik Scherder**

(62 jaar) is hoogleraar neuropsychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam en hoogleraar bewegingswetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen. Buiten de academische wereld is hij bekend van zijn optredens in De Wereld Draait Door en de videocolleges voor [www.universiteitvan-nederland.nl](http://www.universiteitvan-nederland.nl). Zijn missie: bewegen verkleint de kans op dementie.

# ‘Zitten is het nieuwe roken’

BEWEGEN IS NIET ALLEEN GEZOND VOOR HET LIJF, HET HOUDT OOK DE GEEST LENIG. NEUROPSYCHOLOOG EN TELEVISIESTER ERIK SCHERDER BELOOFT DAT MET EEN HALF UURTJE INSPANNING HET RISICO OP DEMENTIE AFNEEMT.

TEKST: HARRY VAN DOOREN

## Hoe helpt een actieve levensstijl dementie te voorkomen?

‘Ik zeg niet dat bewegen immuun maakt, maar wel dat het de kans op hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en diabetes verkleint en dus de daarmee verbonden risico’s op allerlei vormen van dementie, waaronder alzheimer.’

## Moeten we meer gaan sporten?

‘Sporten is prima, maar dan wel elke dag minimaal een half uur. Twee keer per week is niet voldoende als je de rest van de tijd zit. Je hoeft ook niet elke dag naar de sportschool of in een joggingpak buiten te draven. Zelf fiets ik van huis naar mijn werk en terug, stevig doortrappend. Dat is ruim een uur beweging per dag. Wandelen met de hond werkt niet als je bij elke boom blijft wachten tot hij is uitgesnuffeld. Een half uurtje per dag ononderbroken stevig bewegen, daar gaat het om. Welke activiteit daarvoor nodig is, verschilt van mens tot mens. Beweeg naar vermogen. Een beetje zweet is een goede graadmeter. Je hart moet aan het werk, want dat stimuleert de doorbloeding van de hersenen. Je hoeft je eigen grenzen niet over, maar zoek ze wel op. Neem de weg van de weerstand.’

## Dat is een pittige opgave voor de generatie die liever met een tablet op de bank zit.

‘Het goede nieuws is dat 40% van de Nederlanders voldoende beweegt, maar de trends zijn verontwaardig: inactiviteit en luiheid. Buitenshuis bewegen we ons voort per auto en op het werk nemen we de lift, gevolgd door een dagje zitten achter de computer. En dan is er ’s avonds geen zin meer om te sporten. Logisch, want de “frontale lob of kwab” van de hersenen – waar onze motivatie en ons initiatief vandaan komen – is dan wel in slaap gesust.’

## Wanneer is iemand inactief?

‘Wie dat half uurtje per dag niet haalt, terwijl hij het wel kan, zit al aan de verkeerde kant van de lijn. Natuurlijk kun je op latere leeftijd iets minder, maar 75% van de verpleeghuisbewoners en 90% van de bewoners in een verzorgingshuis, haalt dat half uurtje maar twee keer per jaar, of zelfs dat niet. Juist die mensen, met de meest kwetsbare hersenen, bewegen voornamelijk tussen bed en stoel.’

## Heeft het zin om aan bewegingsprogramma’s mee te doen als je ouder bent?

‘Onderzoek wijst uit dat “gezonde” inactieven – dus bij wie de hersenfunctie nog niet is aangetast – die deelnemen aan bewegingsprogramma’s na een paar maanden een significant betere hersenfunctie hebben. Dat effect is in alle leeftijdsgroepen waarneembaar. Dus blijf actief, ook na je pensioen. Ga niet met een hengel langs de waterkant zitten. Een beetje wegdommelen bij die dobber kost 500.000 zenuwcellen per dag! Overigens zijn de eerste 25 tot 30 jaar van ons leven ongelooflijk belangrijk. Dan is de prefrontale cortex – een onderdeel van die eerdergenoemde



frontale lob – nog in ontwikkeling. Die jaren moeten we benutten om cognitieve reserves op te bouwen, om meer zenuwcellen te kweken. Ik noem het “geheugenfuncties verrijken”. Daar worden we later voor beloond. Mensen met voldoende reserve kunnen problemen op meerdere manieren oplossen en zijn weerbaarder tegen allerlei degeneratieve ziekten.’

**Wat slijt er precies aan de hersenen bij het ouder worden?**

‘De frontale lob verzaakt als eerste. Die heeft een spilfunctie en zorgt voor initiatief, zelfstandigheid, planning en het remmend vermogen van de hersenen. Dankzij dat vermogen tot remming selecteren we uit alle informatie die constant over ons wordt uitgestort, wat belangrijk is om te onthouden. De rest mogen we vergeten. Als die remming niet meer functioneert, werkt ook dat filter niet. Dan is alles even belangrijk en ontstaat er chaos in het brein. Zonder remming geen geheugen. Dat maakt heel angstig. Bij mensen met dementie of een verstandelijke beperking zie je vaak motorische onrust. Ze wiebelen een beetje door de gangen. Dan zegt de verpleging: “Meneer Jansen, gaat u maar weer zitten”. Met alle liefde en goede bedoeling. Maar doe het niet! Juist beweging zorgt dat hun onrust en agitatie afneemt. Er is een bekend verhaal van een man die na twee jaar vastgebonden te zijn, door een tandarts werd onderzocht en die ontdekte rottende gebits-elementen. Ja, dan word je wel geagiteerd.’

**‘BEWEGEN IS OP ELK NIVEAU VAN BELANG. ZELFS KAUWEN’**

**Wat heeft dit trieste verhaal met uw missie te maken?**

‘Omdat bewegen op elk niveau van belang is. Zelfs kauwen zet het hart aan het werk en bevordert zo de doorbloeding van de hersenen. Als je dat niet meer kunt door bijvoorbeeld een gebitsprobleem, of door de vele vla en pap in de huizen, gaat zelfs die deur dicht. Ik pleit voor echt en smakelijk eten waar je een beetje voor moet werken. En laat de bewoners vooral zelf de tafels dekken en hun eigen boterham smeren als ze dat nog kunnen.’

**U bent op latere leeftijd begonnen met viool spelen. Terwijl een muziekinstrument toch juist iets is dat je als kind moet oppakken?**

‘Ik hoef ook geen André Rieu te worden. Het gaat erom dingen te leren die je nog nooit eerder hebt gedaan. Uitdagingen blijven zoeken. Daar gaan de hersenen van vooruit. Zelf een instrument bespe-

len is natuurlijk het mooist: dan ben je motorisch, auditief én visueel actief. Het komt van drie kanten binnen! Dat is pas verrijking. Bij studies met kinderen die een

instrument gaan bespelen, blijkt dat de verbinding tussen de twee hersenhelften in volume toeneemt. En dat verbetert de communicatie tussen die twee. Simpel gezegd bepaalt de rechter hersenhelft de emotie en de linkerhelft de actie. Als emotie en gedrag niet goed op elkaar zijn afgestemd heeft muziek daar een geweldig effect op, omdat het bijvoorbeeld het taalvermogen positief beïnvloedt. Zelfs bij mensen met een herseninfarct in de linker hersenhelft, bij wie vaak een spraakstoornis optreedt, kan muziektherapie tot verbetering leiden. De rechter hersenhelft neemt die functie over, en de verbindingen tussen voor en achter worden versterkt. Ook stotteraars, of mensen die helemaal niet op een normale manier kunnen spreken, kunnen zich via zang wel vlekkeloos uitdrukken.’

**Wat zou u onze lezers mee willen geven?**

‘Zitten is het nieuwe roken. Een half uurtje per dag voor je lichaam en geest zorgen, dat is toch niet te veel gevraagd? Zijn we echt zo druk? Het moet je alles waard zijn!’ Hij kijkt me indringend aan: ‘Ben ik helder?’ ■

