

Kunnen tuinieren en andere vrijetijdsactiviteiten onze hersenen gezonder maken?

Neurologie



Links / Bestanden

16/03. Regelmatig aan lichaamsbeweging doen in je vrije tijd, zoals tuinieren, wandelen en dansen, zou de veroudering van de hersenen met 4 jaar kunnen vertragen, volgens nieuw onderzoek.

De resultaten van een neurologisch beeldonderzoek met meer dan 1500 deelnemers tonen aan dat personen die meer aan lichaamsbeweging deden "een groter hersenvolume hadden, onafhankelijk van andere factoren zoals leeftijd, geslacht en opleiding" dan personen die inactief waren, verklaarde studieonderzoeker Yian Gu, PhD, Columbia University, New York City, aan *Medscape Medical News*. De onderzoeksresultaten werden op 5 maart gepubliceerd voor de geplande presentatie in april tijdens de jaarlijkse bijeenkomst van de American Academy of Neurology (AAN) 2020.

Zoals gerapporteerd door *Medscape Medical News*, werd deze bijeenkomst geannuleerd vanwege de wereldwijde epidemie met het coronavirus.

Groter hersenvolume

Eerder werd reeds aangetoond dat lichaamsbeweging in de vrije tijd beschermt tegen cognitieve achteruitgang, dementie en ziekte van Alzheimer (AD). Maar gegevens over het verband tussen lichaamsbeweging in de vrije tijd en cerebrale MRI metingen blijven schaars.

De onderzoekers voerden een transversale MRI analyse uit van 1557 oudere volwassenen (gemiddelde leeftijd, 75 jaar; 64% vrouwen) die ingesloten waren in de Washington/Hamilton Heights–Inwood Columbia Aging Project studie, die werd ontworpen om een multi-etnische cohort van ouderen in de samenleving te evalueren.

Geen enkele van de deelnemers had dementie, maar 296 personen hadden milde cognitieve stoornissen (MCI), en 28% waren *APOE4* carriers.

De onderzoekers verdeelden de deelnemers in drie groepen op basis van hun niveau van lichaamsbeweging in de vrije tijd:

- De personen die inactief waren;
- De personen die een beetje actief waren en wekelijks ongeveer 2,5 uur licht intensieve fysieke activiteit, 1,5 uur matig intensieve fysieke activiteit of 1 uur zeer intensieve fysieke activiteit deden;
- De personen die het meest actief waren en wekelijks ongeveer 7 uur licht intensieve fysieke activiteit, 4 uur matig intensieve fysieke activiteit of 2 uur zeer intensieve fysieke activiteit deden;

De resultaten van MRI beeldonderzoek toonden aan dat het totale hersenvolume significant groter was bij de deelnemers die het meest actief waren, in vergelijking met de personen die inactief waren. Na correctie voor leeftijd, geslacht, opleiding, ras/ethniciteit en *APOE* genstatus, was de gemiddelde hersengrootte bij de personen die het meest actief waren 883 cm³ versus 871 cm³ bij de personen die inactief waren. Dit was een verschil van 1,4%, wat overeenkwam met bijna 4 jaar hersenveroudering, noteerden de onderzoekers.

Deze resultaten waren vergelijkbaar na exclusie van de deelnemers die MCI hadden.

In een eerdere studie hadden de onderzoekers gerapporteerd dat zowel huidige als vroegere fysieke activiteit geassocieerd zijn met een lager risico op de ontwikkeling van AD.

"We zijn verheugd dat, in lijn hiermee, de huidige studie aantoont dat fysieke activiteit ook protectief is tegen een verlies van hersenvolume," verklaarde Gu.

"Gezien het nauw verband tussen hersenatrofie en het risico op cognitieve achteruitgang of dementie, zal het zeer interessant zijn om in toekomstige studies te testen of de protectieve rol van fysieke activiteit op de cognitie of het verminderen van het risico op dementie, inderdaad gebaseerd is op een vertraging van ongewenste veranderingen in de hersenen, zoals inkrimping of pathologische veranderingen," voegde hij eraan toe.

"Krachtige hulpmiddelen"

In een commentaar op de resultaten voor *Medscape Medical News*, verklaarde Rebecca Edelmayer, PhD, directeur wetenschappelijk engagement voor de Alzheimer's Association, dat "er steeds meer bewijzen zijn dat gezonde leefgewoonten krachtige hulpmiddelen zijn, op zichzelf en in combinatie met geneesmiddelen," om het risico op AD en andere types dementie te verlagen en mogelijk te voorkomen.

"Deze studie suggereert dat regelmatige lichaamsbeweging een impact kan hebben op het hersenvolume, een risicofactor voor cognitieve problemen, naarmate we ouder worden," verklaarde Edelmayer, die niet betrokken was bij het onderzoek.

De huidige studie "versterkt ook de nood aan een grootschalige, gerandomiseerde, gecontroleerde klinische studie die leefstijlinterventies in een diverse populatie evalueert, wat de Alzheimer's Association doet met de US POINTER studie," voegde ze eraan toe.

De studie werd gesteund door de National Institute on Aging en de National Institutes of Health. Gu en Edelmayer meldden geen relevante financiële relaties.

Voor meer Medscape Neurology news, volg ons op Facebook en Twitter.

Dit artikel werd gepubliceerd op [Medscape.com](https://www.medscape.com)