

Ilka De Bisschop

Het fitte brein

**Wat je levensstijl
met je hersenen doet**

HOUTEKIET
Antwerpen / Amsterdam

INHOUD

- 7 **Inleiding**
- 13 **Plasticiteit, of hoe je hersenen zichzelf kunnen veranderen**
- 21 **Wat zijn fitte hersenen?**
- 49 **Mijn experiment**
- 59 **De braintrainingindustrie**
- 71 **Kruiswoordraadsels en sudoku's zijn vooral leuk**
- 75 **Daag je hersenen uit**
- 91 **Sociaal contact verlengt je leven, en dat van je brein**
- 97 **Spreek een tweede taal**
- 103 **De kracht van muziek**
- 109 **Voeding voor je brein**
- 131 **Bewegen houdt ook je hersenen fit**
- 141 **Gun je hersenen genoeg slaap**
- 149 **Roken is voor dummy's**
- 153 **Stress: een aanslag op je geheugen**
- 161 **Mindfulness en meditatie**
- 171 **Hoe je omgeving in je hoofd kruipt**
- 179 **Facebook vreet tijd**
- 191 **Het kinderbrein in volle ontwikkeling**
- 199 **Ouder worden**

207	Wat maakt van iemand een genie?
215	Extreme breinen
223	Wat heeft mijn experiment allemaal opgeleverd?
235	Dankwoord
237	Bronnen en literatuur

Inleiding

Het regent goede raad

Vette vis eten is goed voor je geheugen. Wie kruiswoordraadsels of sudoku's oplost, blijft langer fit van geest. Of toch niet, kruiswoordraadsels zijn nutteloos. Door onze smartphone kunnen we ons niet meer concentreren. Kinderen worden slimmer als je ze naar Mozart laat luisteren. Je kunt tegenwoordig geen kei wegschoppen of er schuilt een advies voor fittere hersenen onder. Maar wat is er nu eigenlijk allemaal van aan? Kun je jezelf echt slimmer eten? Heeft het zin om je hersenen te trainen of haalt dat niets uit? En word je dommer door de hele dag je Facebook-feed te checken? Ik besliste om het, met wat professionele hulp, voor eens en voor altijd uit te zoeken.

Al is 'voor eens en voor altijd' wat optimistisch. De hersenwetenschap evolueert tegen een halsbrekend tempo. Enkele eeuwen geleden ging men ervan uit dat ons hoofd vol zat met een soort grijs snot, dat verder nergens goed voor was. Enkele tientallen jaren geleden leek een begrip als hersenplasticiteit nog sciencefiction.

Vandaag hebben we meer zicht op wat onze hersenen kunnen, hoe ze werken en waardoor ze worden beïnvloed. Maar wat we weten, is nog altijd maar het spreekwoordelijke topje van de ijsberg. Alle grote inzichten in ons brein roepen ook weer vragen op. Vandaag is het menselijke brein een modieus onderzoeksgebied en voortdurend worden er

nieuwe ontdekkingen gedaan over zijn werking. Tegelijk beseffen we dat we nog heel veel níét weten.

Het zal je niet verbazen dat ik alle informatie voor dit boek niet zonder bedoeling uitgevlooid heb. Zelf wil ik ook graag een stel topfitte hersens, dank je wel. Daar zijn redenen genoeg voor. Met een fit brein krijg je meer gedaan in het leven. De allerintelligentsten onder ons hebben bijvoorbeeld veel meer kans om een doctoraat te halen of een patent aan te vragen. Een gezonde levensstijl helpt bovendien Alzheimer uit te stellen of, als het echt hard meezit, zelfs te voorkomen. Zelf zou ik al best tevreden zijn als ik eens van de supermarkt kon thuiskomen zonder iets vergeten te zijn. Of als ik af en toe een raak antwoord zou kunnen verzinnen op het juiste moment, en niet twee dagen later onder de douche.

Daarom heb ik de theorie meteen in de praktijk gebracht. Voor zover dat haalbaar was, heb ik de raad van de wetenschap die ik in dit boek beschrijf, opgevolgd en uitgeprobeerd. Hoe dat verlopen is, lees je tussen de hoofdstukken door.

Ik heb alleen de zaken uitgetest waarvoor ernstige wetenschappelijke bewijzen bestaan dat ze effectief een positieve invloed hebben op het brein, en die voor iedereen thuis praktisch haalbaar zijn. Met andere woorden: noten eten, ja. Elektroshocks, toch maar niet.

Voor en na dit experiment heb ik cognitieve tests afgelegd onder begeleiding van dr. Wouter De Baene, cognitief neuropsycholoog verbonden aan de universiteiten van Gent en Tilburg. De stand van zaken van mijn brein vóór het experiment lees je vanaf blz. 49. Wat mijn inspanningen hebben opgeleverd, lees je op blz. 223.

Als je de achterflap van dit boek hebt gelezen, dan weet je dat ik een journalist ben en geen neuroloog of neuropsycholoog. Ik heb geen eeg's of MRI's of ander wetenschappelijk speelgoed tot mijn beschikking en ik heb zelf geen onderzoeken uitgevoerd. Wat ik wel kan, is mijn nieuwsgierigheid volgen, informatie opzoeken en vertalen naar een begrijpelijke uitleg. De aanpak van dit boek is dan ook journalistiek. Dat wil zeggen dat ik de studies en boeken heb gelezen van mensen die wél opgeleid en uitgerust zijn om aan hersenonderzoek te doen. Soms heb ik een beroep gedaan op populaire maar betrouwbare media, zoals *National Geographic* en *De Standaard*, en op populairwetenschappelijke werken. Soms heb ik specialisten om meer uitleg gevraagd.

Het was niet altijd gemakkelijk om helderheid te krijgen. Er heerst nog veel onzekerheid op het gebied van breinwetenschap en soms bestaan er tegenstrijdige meningen. Ik heb eruit gedistilleerd waarover min of meer consensus bestaat, en wat ik er zelf van kan vatten.

Kun je van een muilezel een renpaard maken?

Duidelijk is intussen wel dat onze hersenen niet van bij de geboorte vastliggen. Ze blijven ons leven lang veranderlijk of plastisch. Ze passen zich beetje bij beetje aan volgens wat van hen wordt gevraagd. Wil je fittere hersenen? Dan moet je ze gebruiken en verzorgen. Intelligentie is niet in steen gebeiteld, maar evolueert. Of dat ook betekent dat je van een muilezel een renpaard kunt maken, weten we nog niet. Waarschijnlijk niet. En al zeker niet in een beperkte tijdspanne.

Tijd is de hoeksteen (of het struikelblok) van elk goed voornemen of project, ook wat hersenfitheid betreft. Of het nu pianospelen, wiskunde of taal is, het kost naar schatting tienduizend uur training om ergens een expert in te worden. Zo lang duurt het voor je hersenen zich hebben ge-optimaliseerd om die bezigheid goed genoeg te ondersteunen om erin te excelleren. Stel dat je een uurtje per dag pianospeelt. Je slaat een keertje over met Kerstmis en in de vakantie... Tegen dat tempo kost het je een kleine dertig jaar om er razend goed in te worden. Als je ergens veertig uur per week aan wijdt, en dat vijftig weken per jaar, dan kost het je nog altijd vijf jaar om een expert te worden. Het principe van hersenfitheid werkt net zo. Kortom, spectaculair intelligenter zul je dankzij dit boek niet ineens worden, tenzij je er een fulltime job van maakt. En dan nog.

Maar marge voor verbetering is er wel, als je het goed aanpakt. Ook zijn er verbanden blootgelegd tussen je levensstijl en het al dan niet krijgen van de ziekte van Alzheimer. Bovendien dat kan een sterke drijfveer vormen om goed voor jezelf en je brein te zorgen. Met de juiste keuzes kun je alzheimer jaren uitstellen en, als je wat geluk hebt, zelfs helemaal vermijden. Wie weet welk verschil je kunt maken als je je een jaar lang toelegt op het fit maken en houden van je hersenen? Of tien jaar? Of een heel leven? Met enkele aanpassingen in je levensstijl kom je een heel eind, wijst onderzoek uit.

Het omgekeerde is ook waar. Als je je brein verwaarloost, past het zich ook aan. Het wordt 'lui', stroever, verouderd sneller. Misschien voel je je niet zo best, heb je weinig zin om in actie te schieten en je brein uit te dagen, ontbreekt