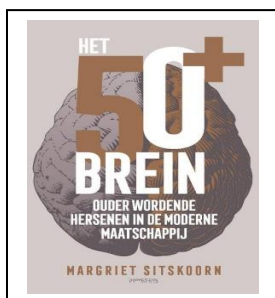


Vitaliteitsschijf van Vijf

Wat u zelf kunt doen om vitaal oud te worden



Hersenen takelen niet af – Wat kunt u zelf doen om vitaal oud te worden

In het boek "Het 50+ brein" laat hoogleraar klinische neuropsychologie Margriet Sitskoorn (53) aan de hand van nieuw onderzoek zien dat ouder wordende hersenen minder snel uitgeput raken dan tot nu toe werd gedacht. Zij heeft het volgende lijstje samengesteld van hoe je vitaal op leeftijd komt.

"Vitaliteitsschijf van vijf".

1. Verrijk uw omgeving

Zeg 'ja' tegen het leven: ga op dansles of ga mee naar een expositie van een schilder die je niet kent. Sta open voor een onbekende of krijg dat nieuwe computerprogramma onder de knie. Gun je hersenen wel even de tijd, naarmate je meer nieuwe dingen doet, leer je ook weer iets gemakkelijker vaardigheden. Het werkt als een interne verjongingskuur - wie blijft leren, blijft jong. Eigenlijk zouden alle ouderen een gratis museumjaarkaart moeten krijgen, vindt Sitskoorn.

2. Verhoog uw hartslag

Begin vandaag met bewegen, als u dat nog niet deed. Het houdt onder meer de doorbloeding van de hersenen langer goed, beschermt tegen ontstekingen en houdt ook de cognitieve hersencircuits langer op peil - de geheugen en uitvoerende vaardigheden. Sitskoorn ziet het liefst dat ouderen bossen, parken en tuinen in hun omgeving hebben: minder vuile lucht en geluidsoverlast helpen die vaardigheden op peil te houden. Conditietraining met een matige intensiteit (fietsen, zwemmen) en oog-hand-sporten (yoga, dans, schermen) zijn vooral effectief.

3. Verbind u met anderen

Contacten aangaan en onderhouden beperkt niet alleen het verval van het brein, het zorgt ook voor een groter gevoel van welzijn. Helemaal als die relaties met vrijwilligerswerk te maken hebben, zo blijkt uit diverse studies. Je nuttig voelen geeft vaak een kick.

4. Voed uw hersenen

Er is nog veel onderzoek nodig voordat er bewijs ligt welke voedingsmiddelen helpen vitaal oud te worden. Antioxidanten hebben inmiddels wel een goede naam opgebouwd. Ze zitten in groente, fruit, kruiden, thee en sommige wijnen. Omega 3-vetzuren in vette vis houden het brein soepel. En af en toe vasten - bijvoorbeeld een week uw ontbijt overslaan - doet uw lichaam goed.

5. Voorkom ziektes

Gewoonten als roken, drinken, zitten, te vet en te zout eten ondermijnen het lichaam. En ook stress werkt verwoestend op ons afweersysteem.