

Veel interesse voor Hersenvitaliteit.

Op **zaterdag 21 oktober** organiseerde VGC een themadag met het onderwerp *“Hersenvitaliteit: onderzoek naar werking hersenen en invloed van levenswijze”*. Voor dit actueel thema was een inspirerend en leerzaam programma samengesteld. Dat het velen raakt en interesseert blijkt wel uit de 140 belangstellenden voor deze middag.

Onze hersenen zijn dan ook het belangrijkste orgaan in ons lijf. De twee sprekers **Prof. dr. David van Bodegom** en **Drs. Leo van Woerden** houden deze middag een aansprekend verhaal. De vele vragen maakten de informatie compleet.



Om 13 uur loopt de zaal van Boerderij ‘t Dommeltje langzaam vol. Dat hersenvitaliteit op brede belangstelling mag rekenen blijkt wel uit het feit dat veel leden samen met hun partner komen. De locatie blijkt de bezoekers ook aan te spreken. Na het welkom en de opening door bestuurslid **Joan van Oorschot** krijgt David van Bodegom het woord.

David van Bodegom is opgeleid als arts en historicus. Hij is verbonden aan de **Leyden Academy**, een kennisinstituut op het gebied van vitaliteit en veroudering. Hij is hoogleraar “Vitaliteit in een verouderende populatie” aan het LUMC.

De presentatie van David van Bodegom.

Veel gezondheidsklachten, zoals hart- en vaatziekten, suikerziekte maar ook dementie lijken onvermijdelijk, maar ze komen deels voort uit onze leefstijl. De vergelijking van de westerse “Hans” en Ghanese “Kwakoe” spreekt iedereen aan. Kwakoe is 20 jaar ouder dan de 69-jarig Hans maar is vitaler en gezonder. De westerse leefstijl wordt gedictieerd door de omgeving. Een winkelstraat bijvoorbeeld bestaat uit een aaneenschakeling van verleidingen om te gaan snacken.

De mismatch tussen onze ‘oude’ genen – onze evolutionaire erfenis – en de ‘moderne’ omgeving zorgt ervoor dat we geen weerstand kunnen bieden aan

het bombardement van prikkels die ons verleiden tot ongezond gedrag. Daarom helpt gebieden en verbieden niet aldus Bodegom.



Amsterdam, de verleidingen in de Kalverstraat

We moeten de omgeving het werk laten doen. David geeft daarvan verschillende voorbeelden. Door kleine aanpassingen thuis, onderweg, op werk, school en in de wijk, maken we gemakkelijker en zelfs onbewust gezondere keuzes. Koekjes uit het zicht plaatsen, een fonteintje bij een sportveld zijn daarvan simpele voorbeelden.

Alleen veranderingen in de omgeving kunnen ons helpen om ongezonde patronen om te zetten naar een gezondere leefstijl. Initiatieven zoals vitality clubs geven sociale interactie en bewegen extra impulsen met goede resultaten.

We zullen wel moeten veranderen in gedrag want de kosten van de gezondheidszorg worden onhoudbaar hoog.

Door David Bodegom te googelen kom je samenvattingen tegen van de 1,5 uur durende presentie die David met heldere voorbeelden en woordspelingen op aansprekende wijze heeft gegeven. (*Zie onderaan dit artikel een verwijzing naar zijn boek.)



Leo van Woerden geeft uitleg over fysieke en mentale vitaliteit door o.a. slaap.

De tweede spreker is Drs. Leo van Woerden. Leo behaalde een Bachelor in Medische Beeldvorming aan de Hanze Hogeschool in Groningen en een Bachelor in Biomedische Wetenschappen aan de Vrije Universiteit van Amsterdam en is hij afgestudeerd in Neurofysiologie. Tijdens zijn studie heeft hij ook wetenschappelijk onderzoek gedaan naar ons geheugen.



Leo begint met zijn trommel en neemt ons mee in allerlei slaapritmes.

Slaap is de basis van optimale emotionele balans, gezondheid en groei. De belangrijkste ingrediënten voor vitaliteit, veiligheid en levensgenot.

Misschien denk je: "Ik slaap toch goed?" of "Het kan toch niet beter!". Met een aantal vragen doet hij een check hoe het staat met onze slaap.

Er blijkt dat er veel te verbeteren valt. Om allerlei redenen hebben we (onbewust) slaaptekort.

Studies laten zien dat 4 uur slaaptekort maakt dat je presteert alsof je dronken bent. Tijdens slaap doorloopt je lichaam processen die noodzakelijk zijn om je te verjongen en je weerstand te verhogen.

Leo legt uit hoe dit werkt. Je spoelt afvalstoffen weg zoals amyloïde bèta eiwitten die gezien worden als de veroorzakers van de ziekte van Alzheimer.

Met een aantal simpele aanpassingen kunnen we onze slaap verbeteren. Gedragsverandering is het sleutelwoord. Zorg voor juiste timing van slapen eten en drinken. Doe dit op vaste tijden zodat je lichaam hieraan went. Koffie en alcohol nuttigen voor het slapen gaan verhindert goed slapen. (Dat weten we wel maar we kunnen het niet goed laten.)

Dat we zijn adviezen goed ter harte moeten nemen blijkt wel uit onderzoeken die aantonen dat goed slapen je lichaam herstelt van allerlei negatieve invloeden zoals stress en je voorkomt allerlei ziektes.

Het duizelt ons wat door de vele termen die de revue passeren maar de essentie landt goed in de zaal. Dit blijkt ook uit de vele vragen die vanuit de zaal worden gesteld.

Na een dankwoord aan Leo gaan we naar de aangeklede borrel. We kunnen terugkijken op een in alle opzichten geslaagde themadag.



In allebei de presentaties is benadrukt dat sociale interactie goed is voor ons lijf en hersenen. Daar wordt volop gebruik van gemaakt en het is ronduit gezellig.

* Interessant om te lezen: Het boek van David Bodegom "Oud worden in de praktijk". In zijn boek geeft David meerdere goede voorbeelden.

