

Boodschappers van 'Het Fitte Brein' maken tournee door Nederland

door: Leo Aquina | 4 september 2014

“Het fitte brein is een brein dat de hele dag wordt uitgedaagd”, zegt prof. Erik Scherder. “Er moeten elke dag zaken zijn waarvoor je je moet inspannen. Dat geldt ook voor je lijf, anders word je een dikzak.” Bewegen is goed voor de fysieke conditie maar ook voor een fitter brein, zo betoogt de hoogleraar klinische neuropsychologie aan de Vrije Universiteit van Amsterdam. “Je moet minimaal een half uur per dag bewegen.” Zelf voegt hij de daad bij het woord door tijdens het interview met Sport Knowhow XL te fietsen op een hometrainer achter zijn in hoogte verstelbare bureau. Samen met collega-wetenschapper Dick Swaab en oud-topschaatser Ard Schenk reist Scherder het land door om de boodschap van Het Fitte Brein te verspreiden.



prof. Erik Scherder

Het Fitte brein is geboren uit frustratie. “We doen al twintig jaar projecten bij verpleeghuizen en bij ouderen. We weten hoe belangrijk bewegen is voor het brein, maar je ziet eigenlijk niets veranderen”, aldus Scherder. “Het beleid wordt door de politiek bepaald. Dan weer is er geen geld of er is geen animo. Op een gegeven moment was ik het gewoon zat. Toen kwam er ook nog eens een themanummer van The Lancet waaruit blijkt dat we allemaal steeds inactiever worden, ook de jonge mensen.”

Scherder belde Ard Schenk, die hij kende van een gezamenlijk optreden, en collega-wetenschapper Dick Swaab met het idee om een tour door het land te doen met de boodschap van Het Fitte Brein.

“We willen de gewone man in de straat bereiken. Het gaat erom de mensen een leuke middag bieden, maar we willen ze ook een spiegel voorhouden: wat gebeurt er nou met je als je niet beweegt.”

Volle zalen

De bijeenkomsten zijn vrij toegankelijk voor iedereen en het gezelschap trekt volle zalen van zo'n duizend man per bijeenkomst. De lezingen zijn zelfs zo populair dat er wachtlijsten zijn. Scherder: “Je kunt je per e-mail gratis opgeven, maar we vragen mensen wel zich af te melden als ze toch niet kunnen. Dan kan er een andere gegadigde komen.”

Er zijn veel campagnes waarin mensen worden aangezet zich richting het sportveld te begeven, maar Scherder maakt nadrukkelijk onderscheid tussen sport en bewegen. “Het gaat ons er niet om dat mensen moeten sporten”, zegt Scherder. “Veel mensen, vooral oudere mensen, denken bij dat sporten toch vaak van 'jeetje, wat een gedoe'. Bewegen is veel toegankelijker.

Het gaat om normale beweging, een half uur per dag. Je hoeft niet naar de sportschool of in een gekleurd trainingspak langs het fietspad te rennen. Wij willen eigenlijk vooral laten zien wat er gebeurt als je niet beweegt, overgewicht, diabetes, en daarmee een verhoogd risico op dementie.”

Doorbloeding en chemie

Dat bewegen goed is voor de fysieke conditie zal weinigen verrassen, maar hoe zit dat met het brein? “Zonder te zeer op de details in te gaan, is er een aantal onderliggende mechanismen”, aldus Scherder. “Het hartvaatstelsel gaat beter functioneren van meer beweging en het hart is de pomp van het brein. In het brein zitten hersencellen en banen, die de hersencellen en de verschillende hersengebieden verbinden. Die verbindingen zijn heel gevoelig voor een goede doorbloeding.”

Naast de doorbloeding heeft meer bewegen ook een positief effect op de chemie in de hersenen. “Beweging heeft een positief effect op een aantal belangrijke stoffen die ervoor zorgen dat het brein beter functioneert en dat geldt met name voor een aantal gebieden in het brein die een grote rol spelen bij zaken als initiatief nemen, gemotiveerd zijn, dat soort zaken.”

Scherder lardeert zijn betoog graag met praktische onderzoeksvoorbeelden: "Laatst werd er een studie gepubliceerd waaruit bleek dat mensen die overdag inactief waren 's avonds moe zijn en mensen die actiever zijn waren 's avonds juist fitter. Dat is logisch. Mensen die de hele dag hebben gehangen worden traag. Als je op de fiets naar huis stapt komt de doorbloeding weer op gang. Daar wordt het brein fitter van."

Jongeren leggen de basis

Er zijn veel studies gedaan naar bewegen en het brein, maar wat weet de wetenschap nog niet? "Uit onderzoek blijkt dat bewegen helpt bij het verminderen van de risico's op het krijgen van ziektes als Alzheimer, maar we weten veel minder over het effect van bewegen bij mensen als ze eenmaal ziek zijn. Hoe verder je in het ziektebeeld zit, hoe moeilijker het wordt. Hoe veel en hoe moet je bewegen om dan ook nog positieve effecten te genereren?"

Volgens Scherder wordt de basis voor een gezond brein op latere leeftijd in de eerste 25 levensjaren gelegd. Reden om ook onderzoek te doen naar de effecten van bewegen op het brein onder kinderen, bijvoorbeeld kinderen met een verstandelijke handicap.

"Daar zijn wereldwijd in totaal twee studies aan gewijd", roept Scherder uit. "Twee, dat is helemaal niets. Er zijn twee miljoen studies gedaan naar Alzheimer. Wij gaan binnenkort samen met de Johan Cruyff Foundation een grote campagne opzetten rond dit onderwerp."

Unique selling point

Bewegen is goed voor het brein, maar kan het ook negatieve effecten hebben? Scherder: "Jazeker, je moet niet over je fysiologische grenzen gaan, dan kan het wel degelijk ook schade veroorzaken. En we weten dat je tijdens het bewegen zelf niet per se slimmer bent. Je moet iemand geen intelligentietest afnemen tijdens een marathon. Op dat moment gaat veel van die doorbloeding naar de benen en weinig naar het brein. Maar wat we zeker weten, is dat niet bewegen slecht is voor iedereen. Dat is ons unique selling point."

Dat unique selling point draagt Het Fitte Brein uit op de bijeenkomsten en er verschijnt in oktober ook een boek getiteld 'Laat je hersenen niet zitten' bij uitgeverij Atheneum. "Dat is een boek voor de leek, waarin we dit verhaal over het voetlicht willen brengen." Komt die leek ook naar de bijeenkomsten van Het Fitte Brein, of spreken Scherder en zijn collega's daar vooral voor mensen die toch al met bewegen bezig waren?

"Ja, dat risico lopen we natuurlijk wel. Die mensen zijn in ieder geval naar de zaal toe gekomen, dus daarvoor hebben ze moeten bewegen. Maar we krijgen toch ook veel reacties van mensen die na een bijeenkomst zeggen dat ze hun leven anders zijn gaan inrichten. We hopen ook met de media-aandacht die we genereren tot steeds meer mensen door te dringen."

Het Fitte Brein op tournee

Het Fitte Brein verzorgt ongeveer eens in de zes weken een lezing. Op 20 september staat er een gepland in de aula van de TU in Delft en op 11 oktober reist het Fitte Brein af naar Papendal voor een bijeenkomst die mede wordt georganiseerd door HAN Sport en Bewegen en de provincie Gelderland.

Voor meer informatie: www.hetfittebrein.nl