

Bewegen na je 50ste is niet alleen goed voor je lichaam; ook je cognitieve functies varen er wel bij. De beste sport volgens grootschalig onderzoek: tai chi.

◀ TEKST CARIE MAILLARD | BEELD ISTOCK ▶

Gezond lijf, gezond hoofd met tai chi



OM LICHAAM EN GEEST in vorm te houden moet je gezond eten, tabak vermijden en voldoende bewegen. Maar welke vorm van lichaamsbeweging is het meest geschikt om de cognitieve functies na je 50ste zo scherp mogelijk te houden? Een Canadees team onderzocht de conclusies van 36 studies die die vraag probeerden te beantwoorden. Zo wilden de onderzoekers de beste activiteiten en ideale tijdsduur bepalen.

Vanaf twee sessies per week is verbetering te zien.

Wie al een sport beoefent, hoeft daar niet mee te stoppen: alle sporten zijn goed voor de hersenen. Voor wie nog geen sport beoefent en niet veel zin heeft om zware fysieke inspanningen te leveren, is er geruststellend nieuws. De onderzoekers vergeleken de gemiddelde cognitieve verbetering bij verschillende sporten en activiteiten. De grote winnaar: tai chi. Deze vorm van meditatie in combinatie met brede, trage bewegingen en een diepe ademhaling gaf de beste resultaten. Yoga bleek een beperkte impact te hebben op de hersenfunctie. Zo beperkt dat de resultaten aan het

toeval zouden kunnen worden toegeschreven. Wie resistentietraining (zoals krachttraining in de sportschool) verkiest, hoeft zich geen zorgen te maken: die oefeningen zijn voor het werkgeheugen net zo goed als tai chi. Ook de executieve functies, die te maken hebben met controle en planning, worden door beide types activiteiten verbeterd. Aerobe lichaamsbeweging, zoals zwemmen, hardlopen, fietsen, snelwandelen of dansen, heeft eveneens een gunstige invloed, zij het in mindere mate dan tai chi.

Matig is genoeg

Het onderzoek geeft ook de ideale duur van een sportsessie aan: 45 tot 60 minuten. Niet meer, niet minder, anders is het effect niet optimaal. Wat het aantal sessies betreft, is al vanaf twee per week verbetering zichtbaar. En hoe vaker je beweegt, hoe beter.

De intensiteit van de lichaamsbeweging is het best matig tot intens. Het effect op de hersenen is hetzelfde, en dat is goed nieuws voor wie zich niet graag in het zweet werkt. Je moet niet tot het uiterste gaan, maar wel degelijk enige moeite doen.

Het goede nieuws is dus dat het mogelijk is je cognitieve functies te verbeteren door regelmatig aan matige lichaamsbeweging te doen. <