

ERIK SCHERDER

Laat je hersenen



niet zitten

BEKEND
VAN
DWDD

Hoe lichaams-
beweging
de hersenen
jong houdt



Auteur: [Erik Scherder](#)

Uitgever: [Athenaeum](#)

- Nederlands
- 232 pagina's
- Athenaeum
- november 2015

Samenvatting

Lichaamsbeweging houdt niet alleen ons lijf maar ook ons brein in conditie. Dat blijkt steeds duidelijker uit wetenschappelijk onderzoek. Beweging baat het brein, en daarmee de gezondheid, van de wieg tot het graf. Als kinderen sporten worden ze slimmer, en wie meer beweegt verkleint de risico's op het ontwikkelen van dementie.

Toch worden we wereldwijd steeds minder actief, steeds luier. Dit boek is een bevlogen pleidooi om weer 'gewoon' te gaan bewegen, om een half uurtje per dag uit die luie stoel te komen. Het beoefenen van topsport is echt niet nodig.

Laat je hersenen niet zitten beschrijft de beloning die je krijgt als je beweegt, maar ook de nadelige gevolgen voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid als je ervoor blijft weglopen. We wisten al dat overgewicht en obesitas tot de grootste bedreigingen van de gezondheid behoren vanwege de risico's op hart- en vaatziekten, suikerziekte en hoge bloeddruk. Maar de invloed op de hersenen is minder bekend: als kinderen bewegen stimuleert dat de delen van de hersenen die zorgen voor een optimale verstandelijke ontwikkeling en die bij het ouder worden het eerst achteruitgaan. Met recht kan worden geconcludeerd: bewegen is niet alleen van belang voor de slanke lijn, maar zeker ook voor de conditie van het brein!

Recensie(s)

De auteur is een mediagenieke hoogleraar neuropsychologie (UvA) en bewegingswetenschappen (RUG) die door zijn studenten op handen gedragen wordt. Dat is niet verwonderlijk wanneer je dit boek leest. Hij geeft een wetenschappelijk onderbouwd, enthousiasmerend betoog tot meer bewegen. Niet zitten in het verpleeghuis, de gevangenis en liggen in het ziekenhuis, maar erin bewegen! Dit geldt zelfs voor de kauwspieren. Hij toont in vele studies aan dat dertig minuten daags actief bewegen de cognitie verbetert en de kans op ouderdomsziekten vermindert. Hij heeft een missie maar ziet ook dat er veel tegenstrijdig en nog niet-gedaan onderzoek is. Dit boek zou je eigenlijk kauwgum kauwend en lopend moeten lezen. Het is voor iedereen een aanrader omdat de inhoud voor ieder van ons van toepassing is. Met uitstekende verwijzingen en een register, vlot geschreven, nergens saai.

M.A.M. Bomhof, neuroloog-psychiater

[Overgenomen van Bol.com](http://Bol.com)