



December 2010

Wandelen maakt je brein jong

Wandelen stimuleert verbindingen tussen de hersencircuits, iets wat zorgt voor de veroudering van je brein. Dat blijkt uit recent onderzoek.

Net als twintigjarigen



De onderzoekers lieten 70 volwassenen tussen 60 en 80 jaar gedurende een jaar extra wandelen. Een andere controlegroep moest meer stretchen en verstevigende oefeningen doen. "De personen die wandelden haalden meer

voordeel uit hun routine, niet enkel op lichamelijk vlak. Een MRI van hun hersenen toonden aan dat hun geheugen, concentratie en een reeks andere cognitieve processen beter waren dan bij de controlegroep. Naarmate de wandelaars meer fit werden, werden de netwerken in hun hersenen beter, deze gingen steeds meer lijken op die van twintigers", aldus onderzoeker Arthur F. Kramer. "Je krijgt deze voordelen wel niet snel, de veranderingen waren pas merkbaar na een jaar trainen."

"Patronen van connectiviteit nemen af naarmate we verouderen", aldus Kramer. "Netwerken zijn dan niet meer zo goed verbonden om alles wat we doen te ondersteunen, waardoor autorijden

bijvoorbeeld moeilijker wordt. Maar we ontdekten dat door te sporten deze netwerken terug meer samenhangend worden."

Veel informatie

Wandelen lijkt een eenvoudige activiteit, maar ondertussen werken je hersenen om informatie van verschillende bronnen te verwerken. Je krijgt visuele en auditieve prikkels, maar ook informatie van de pezen en spieren", aldus professor Millar. "Voor iets voordelig wordt, moet je dit veel herhalen en wandelen is een erg repetitieve activiteit. Bij het verouderen vertraagt je reactietijd, maar je kan dit proces dus vertraagen door te bewegen." (ep)

Antidepressiva slecht voor hart

Antidepressiva verhogen mogelijk de kans op hart- en vaatziekten, dat bracht een Nederlandse studie aan het licht.



Oud en nieuw

Wie antidepressiva neemt, heeft een ontregeld autonoom zenuwstelsel, toonde het onderzoek aan. Deze patiënten hebben last van een hoge en lange hartslagvariabiliteit, wat een risicofactor voor hart- en vaatziekten is. Depressieve en angstige patiënten die deze medicatie niet nemen, kampen niet met deze problemen. Ook blijkt dat wanneer de proefpersonen stopten met deze medicatie hun zenuwstelsel weer als normaal functioneert, dat meldt gezondheidsnet.nl. Dit was zowel bij het gebruik van klassieke antidepressiva (tricyclische en SNRI's) als moderne medicatie, maar wel in mindere mate, merkbaar. (ep)

Waarom we zuchten

Mensen zuchten om hun ademhalingspatroon te herstarten, dat ontdekten wetenschappers aan de universiteit van Leuven.

Herstart

De wetenschappers lieten proefpersonen T-shirts dragen die hun ademhaling, hartslag en hoeveelheid koolzuur in het bloed maten terwijl ze rustig op een stoel zaten. Uit de resultaten blijkt dat de ademhaling anders is na een zucht dan ervoor. Daaruit leiden de onderzoekers af dat een zucht als een soort herstart van het ademhalingsstelsel fungeert, dat meldt nu.nl.

Beter reageren

Met een zucht verander je het ritme van je ademhaling, je ademhalingsstelsel heeft namelijk nood aan variatie om flexibel te blijven, aldus de onderzoekers. Ze zeggen dat variatie erg belangrijk is, omdat de behoefte aan zuurstof van mensen namelijk elke minuut onder invloed van interne en externe factoren verandert. Door te zuchten zou je ervoor zorgen dat je lichaam beter kan reageren op die veranderende behoefte.



Pure chocola goed tegen te hoog cholesterol

KINGSTON - Pure chocola kan helpen tegen een te hoog cholesterol. Dat blijkt uit onderzoek van The Hull University. De chocola is namelijk erg rijk aan zogenaemde polyfenolen.

Vooraf voor diabetici is een te hoog cholesterol vaak een groot probleem. Daarom hebben onderzoekers twaalf proefpersonen met diabetes type 2 getest. Ze kregen zestien weken lang pure chocoladerepen te eten, sommigen waren verrijkt met de polyfenolen.

Goed en slecht cholesterol

De personen die de verrijkte chocolade aten, hadden na zestien weken een verbeterd cholesterol. Het slechte LDL cholesterol was verminderd, terwijl het goede HDL cholesterol was toegenomen.

Hoewel het ingrediënt zorgt voor een beter cholesterol, zijn er volgens onderzoekers van Diabetes UK ook veel nadelen. Ook pure chocolade zit meestal vol met vet en suikers en daar wegen de voordelen volgens hen niet tegen op.

Running Therapie Drenthe
Zwienhemsdijk 2
9464 TG Eexterzandvoort
T: 0651268265



“Het lijkt erop dat roken acuut iets met de spieren doet.”

Spieren van rokers eerder vermoeid

Ongeacht hoeveel sigaretten per dag of hoe lang iemand rookt, zijn spieren van rokers eerder vermoeid dan die van niet-rokers.

Blijkbaar doet roken acuut iets met spieren, mogelijk door beperkte zuurstofaanvoer en zuurstofgebruik van de spier door stoffen in de sigarettenrook. Dit concludeert Rob Wüst in zijn proefschrift over hoe veranderingen in de skeletspier het gevolg kunnen zijn van roken.

De onderzoeker gaf niet-rokende en rokende proefpersonen met normale longfunctie een prikkel waardoor de bovenbeenspieren regelmatig samentrokken. Zo kon bekeken worden wat er met de spier gebeurt, zonder rekening te houden met eventuele verschillen in motivatie.

Het bleek dat de spieren van rokers veel eerder vermoeid waren dan die van niet-rokers, ongeacht hoeveel sigaretten per dag of hoe lang iemand gerookt had. Het lijkt er dus op dat roken acuut iets met spieren doet, mogelijk via een beperking van de zuurstofaanvoer naar en zuurstofgebruik door spie-

ren, door stoffen in de sigarettenrook.

Als dit zo is, dan is stoppen met roken niet alleen belangrijk om de verergering van de longproblemen tijdens chronisch longfalen (COPD) te stoppen, - een ziekte die in Nederland steeds vaker voorkomt - maar draagt het mogelijk ook bij aan een snelle verbetering van de inspanningscapaciteit van alle patiënten.



Bron: VU Amsterdam

Walnoten helpt negatieve effecten stress te bestrijden

Walnoten helpen niet alleen cholesterol te verlagen, nu blijkt uit onderzoek dat het ook kan helpen stress te bestrijden en een hoge bloeddruk te beperken.

Bloeddruk

Voor het onderzoek gaven deelnemers een toespraak van drie minuten of hielden ze een voet gedurende drie minuten in koud water. Beide zijn oorzaken van stress. De deelnemers volgden drie verschillende diëten, eentje zonder noten, eentje met walnoten en olie hiervan en een derde met walnoten en lijnzaadolie. "Daaruit blijkt dat lijnzaadolie geen invloed heeft op

de bloeddruk, maar helpt ontstekingen in de aders te beperken. Dit kan het risico op hartziekten beperken. De gemiddelde druk in de aders wanneer het hart in rust is, was duidelijk lager bij degenen die walnoten aten", aldus professor Sheila West.



Omega-3

"Dit is de eerste studie die aantoonde dat walnoten de bloeddruk verlagen bij stress. Mensen die lichamelijk overdreven reageren op stresserende situaties lopen meer risico op hartziekten. Dit onderzoek suggereert dat walnoten de bloeddruk beperkt wanneer een je blootgesteld wordt aan stress tijdens je dagelijkse leven", aldus de onderzoekers. Walnoten bevatten omega-3 vetzuren, deze stoffen helpen de slechte cholesterol te verlagen en beperken zo het risico op hartziekten. (ep)

Dinsdag is meest deprimerende dag

Vergeet de maandagblues, de meest deprimerende dag van de week is dinsdag, zo toont nieuw onderzoek aan.

Een team aan de Londense 'School of Economics' analyseerde het humeur bij 22.000 vrijwilligers gedurende twee maanden. Daaruit blijkt dat dinsdag op weinig bijval kan rekenen. Volgens de onderzoekers wordt maandag verkeerdlijks als ongelukkige dag beschouwd. "Maandag is het weekendgevoel nog niet helemaal weg en kunnen we nog teren op het gelukkige weekendgevoel", zo stelt onderzoeker George MacKerron. "Dinsdag zitten we wel volledig in het werkritme en is het volgend weekend nog niet in zicht".

Niet geheel onverwacht: zaterdag en zondag voelen

we ons het meest tevreden.

Omgeving

De data werden gesprokkeld via iPhones. Vrijwilligers kregen via hun mobiel vragen doorgestuurd over hun gevoelens en stemmingen. De verschillende iPhones werden ook uitgerust met een gps. Op die manier willen de onderzoekers achterhalen of omgeving, streek en klimaat een belangrijke rol speelt op de stemmingswisselingen. (lvi)

