

## 14 Veranderingen voor een gezonder brein

In 2019 leefden er ~57 miljoen mensen met dementie. Tegen 2050 zal dat aantal stijgen tot ~153 miljoen. Veranderingen in de 14 factoren die hier worden belicht, kunnen de gezondheid van de hersenen verbeteren en worden toegepast bij Huntington.



Geschreven door Dr Sarah Hernandez 14 november 2024

Bewerkt door Dr Tamara Maiuri Vertaald door Gabrielle Donné-Op den Kelder  
Origineel gepubliceerd op 30 september 2024

In dit artikel lichten we het advies toe van de Lancet Commissie 2024 over dementiepreventie, interventie en zorg. Deze commissie, bestaande uit een groep experts, heeft tientallen jaren aan onderzoek doorgenomen en 14 risicofactoren aan het licht gebracht die verband houden met dementie. Het goede nieuws? Deze risicofactoren kunnen beïnvloed worden door middel van leefstijlveranderingen die een positief effect hebben op de gezondheid van onze hersenen. Mogelijk kunnen ook mensen met het gen voor de ziekte van Huntington (ZvH) daardoor langer gezond blijven.

## Dementie vs. de ziekte van Huntington

Hoewel de ziekte van Huntington en dementie verschillende oorzaken hebben, zijn onderliggende factoren die een gunstig effect op de één, vaak ook gunstig voor de ander. Dementie is een algemene term voor een verminderd cognitief vermogen – het vermogen om te denken, onthouden en te redeneren.



*Het is misschien niet verwonderlijk dat gezond zijn goed is voor je gezondheid - en je hersenen! Door u te richten op veranderingen in levensstijl rond de 14 factoren die hier zijn gedefinieerd, kunt u gezond blijven en het risico op dementie verminderen.*

Verminderde cognitie is slechts één aspect van Huntington, een ziekte die wordt veroorzaakt door een erfelijke uitbreiding in de genetische code van het huntingtine-gen (HTT). Huntington beïnvloedt ook iemands stemming en heeft een bewegingscomponent, chorea genoemd, die vergelijkbaar is met de ziekte van Parkinson. Hoewel er momenteel geen ziekte-veranderende behandelingen zijn voor Huntington, lopen er wel enkele veelbelovende klinische onderzoeken zoals door uniQure (<https://en.hdbuzz.net/372>), Wave Life Sciences (<https://en.hdbuzz.net/371>), PTC Therapeutics (<https://en.hdbuzz.net/370>), en Skyhawk Therapeutics (<https://en.hdbuzz.net/373>). Er zijn inmiddels ook bedrijven zoals SAGE Therapeutics die op zoek zijn naar geneesmiddelen die het cognitieve aspect van de ZvH kunnen behandelen (<https://en.hdbuzz.net/369>).

Omdat we willen dat mensen met het huntingtine-gen zo gezond mogelijk blijven totdat er een effectieve behandeling is, stelden we ons de vraag: Welke actieve veranderingen zijn bij gendragers nodig om dit effect te bereiken?

# 14 factoren die hersengezondheid beïnvloeden

## 1. Minder onderwijs

Meer scholing op jonge leeftijd en deelname aan hoger onderwijs verkleinen het risico op dementie. De oorzaak kan zijn dat deze mensen een verhoogde kans hebben om banen te krijgen die hen cognitief stimuleren; hierdoor worden hun hersenen vaker uitgedaagd. Vroegtijdig onderwijs kan helpen om gevallen van dementie met 5% te verminderen.

## 2. Gehoorverlies

Het lijkt een vreemde correlatie, maar de Commissie vond een verband tussen dementie en gehoorverlies. Hoewel dit een factor is die doorgaans wordt geassocieerd met oudere mensen, was leeftijd hier niet de factor die bijdroeg aan het risico op dementie aangezien ze daar al rekening mee hadden gehouden. De auteurs denken dat er sociale factoren in het spel kunnen zijn, zoals isolatie die ontstaat door het onvermogen om te kunnen horen in sociale situaties; dit leidt tot een slecht humeur en verminderde motivatie. Ook werd gedacht aan biologische factoren, zoals vaatziekten, die zowel het slakkenhuis van het oor als de hersenen zouden kunnen beïnvloeden. Geen van de theorieën, die gehoorverlies in verband brengen met dementie, is echter bewezen. Gehoorverlies wordt beschouwd als een risicofactor voor dementie op middelbare leeftijd en het elimineren ervan, bijvoorbeeld met behulp van hoortoestellen, zou het aantal gevallen van dementie met 7% kunnen verminderen.

## 3. Hoge bloeddruk

Mensen met een onbehandelde hoge bloeddruk, ook wel hypertensie genoemd, hebben een verhoogd risico op dementie. Dit risico verdwijnt echter wanneer de hypertensie met medicijnen wordt behandeld. De studie merkt ook op dat het risico op dementie toeneemt wanneer de systolische druk (het hoogste getal) hoger is dan 130. De Commissie adviseert daarom om de bloeddruk vanaf een leeftijd van zo'n 40 jaar onder controle te krijgen, zodat deze dichterbij 120/80 ligt. Hypertensie is een risicofactor op middelbare leeftijd die verantwoordelijk is voor een toename van 2% in gevallen van dementie.

#### **4. Lichamelijke inactiviteit**

Lichaamsbeweging is lastig te meten, zeker omdat het zo sterk varieert in het leven van een persoon, maar ook tussen culturen, afhankelijk kan zijn van sociaaleconomische status, en plaatsvindt op verschillende intensiteitsniveaus. De studie toont echter aan dat fysieke activiteit die aanhoudt gedurende het hele leven van een persoon, geassocieerd kan worden met een betere cognitie gemeten op een leeftijd van 69 jaar. De gedachte hierachter is dat het de doorbloeding verbetert en de bloeddruk verlaagt; dit kan de plasticiteit van de hersenen verbeteren en de zwelling van de hersenen verminderen - zaken die zeker gunstig zouden kunnen zijn bij de ziekte van Huntington! Het elimineren van deze risicofactor op middelbare leeftijd door een actievare levensstijl, zou het aantal gevallen van dementie met 2% kunnen verminderen.

#### **5. Diabetes**

Hoewel er een verband is tussen diabetes en een verhoogd risico op dementie, lijkt dit alleen het geval te zijn voor diabetes die op middelbare leeftijd ontstaat, en niet op een leeftijd boven de 70. Niemand weet zeker waarom er een verband bestaat tussen diabetes en dementie, maar men zoekt de oorzaak in het effect dat diabetes heeft op bloedvaten die door de hersenen lopen. De reden kan ook zijn dat de hersenen insuline nodig hebben voor de stofwisseling en insulineresistentie kan leiden tot zwelling van de hersenen. Het verbeteren van de gezondheid om diabetes type 2 op middelbare leeftijd te voorkomen, kan het aantal gevallen van dementie met 2% verminderen.

**“Het veranderen van levensstijl rondom de 14 hier geïdentificeerde factoren kan helpen de gezondheid van de hersenen te verbeteren en mensen die het gen voor Huntington dragen mogelijk langer gezond te houden.”**

#### **6. Sociale isolatie**

Onregelmatig sociaal contact resulteert in een verhoogd risico op dementie. Criteria die bijdragen aan sociaal isolement waren alleen wonen, het minder dan één keer per maand bezoeken van vrienden en familie, en gebrek aan deelname aan wekelijkse groepsactiviteiten. Studies hebben aangetoond dat socialisatie de veerkracht van de hersenen tegen schade kan verbeteren, gezond gedrag kan bevorderen, stress kan verlagen en ontstekingen kan verminderen. Het elimineren van sociaal isolement op latere leeftijd zou het aantal gevallen van dementie met 5% kunnen verminderen.

#### **7. Overmatig alcoholgebruik**

Uit het rapport blijkt dat zwaar drinken gepaard gaat met een verhoogd risico op het ontwikkelen van dementie vergelijkbaar met het effect van licht drinken. Interessant is dat helemaal niet drinken een hoger risico op dementie liet zien dan licht drinken. Een reden om te drinken?! Waarschijnlijk niet. De Commissie is er nog niet uit hoe solide deze bevindingen zijn, aangezien hier ook factoren een rol kunnen spelen zoals niet drinken juist vanwege alcoholisme of andere niet-gerelateerde gezondheidsproblemen. Het verminderen van alcoholgebruik op middelbare leeftijd zou het aantal gevallen van dementie met 1% kunnen verminderen.

## **8. Luchtvervuiling**

De luchtkwaliteit wordt bepaald door de hoeveelheid en grootte van de deeltjes in de lucht. Fijne deeltjes die gelijk aan of kleiner zijn dan 2,5 µm zijn notoir gevaarlijk. Uit het rapport van de Commissie bleek dat aanhoudende inademing van deeltjes die gelijk zijn aan of kleiner zijn dan 10 µm het risico op het ontwikkelen van dementie verhoogt. Aangezien er een sterk verband bestaat tussen luchtkwaliteit en sociaaleconomische omstandigheden, is het ontwikkelen van beleid en regelgeving rondom schone lucht belangrijk om dit risico voor mensen met verschillende sociale en geografische achtergronden te verminderen. Toegang tot gezonde lucht later in het leven is goed voor een vermindering van 3% in gevallen van dementie.

## **9. Roken**

We hebben nu een overweldigende hoeveelheid gegevens om aan te tonen dat roken overduidelijk slecht is voor je gezondheid, en dat geldt ook voor je hersenen. Roken verhoogt het risico op dementie en het risico is hoger voor degenen die eerder beginnen met roken. Het goede nieuws is dat dit risico alleen werd gevonden voor huidige rokers; er werd geen verhoogd risico op dementie gevonden voor ex-rokers en mensen die nooit hadden gerookt. Stoppen met roken op middelbare leeftijd kan het aantal gevallen van dementie met 2% verminderen.

## **10. Obesitas**

Hoewel obesitas in verband wordt gebracht met een verhoogd risico op dementie, is dit een lastige factor om te meten. Obesitas wordt in verband gebracht met andere factoren op deze lijst, zoals lichamelijke inactiviteit, diabetes en hoge bloeddruk. Het is dus moeilijk om erachter te komen wat de factor is die echt verband houdt met het risico op dementie. De meeste onderzoeken corrigeren voor deze andere factoren en associëren obesitas nog steeds met een hoger risico op dementie. Zelfs een bescheiden gewichtsverlies van vijf pond verbeterde de cognitie, wat suggereert dat het goed is voor je hersenen om je gewicht in de gaten te houden. Het handhaven van een gezond gewicht op middelbare leeftijd zou het aantal gevallen van dementie met 1% verminderen.

## **11. Traumatisch hersenletsel**

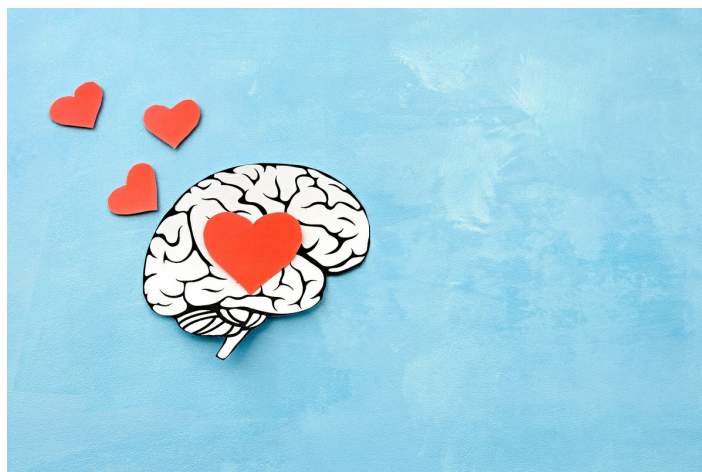
Het is misschien niet verwonderlijk dat een klap op je hoofd slecht is voor je hersenen! Uit de studie bleek dat mensen die op jongere leeftijd traumatisch hersenletsel opliepen, meer kans hadden om dementie te ontwikkelen. Het vermijden van traumatisch hersenletsel op middelbare leeftijd kan het aantal gevallen van dementie met 3% verminderen.

## 12. Depressie

Het rapport merkt op dat het verband tussen depressie en dementie bidirectioneel is: depressie kan zowel een oorzaak als een gevolg van cognitieve veranderingen zijn. Depressie zou cognitie kunnen beïnvloeden door een negatief effect op zelfzorg en sociaal contact; daarnaast kunnen biologische factoren zoals verhoogde niveaus van het stresshormoon cortisol de hersenen beïnvloeden. Zoeken naar behandeling voor depressie op middelbare leeftijd kan het aantal gevallen van dementie met 3% verminderen.

## 13. Visusverlies

Verlies van gezichtsvermogen was een nieuwe factor die door de Commissie werd toegevoegd aan hun rapport van 2020. Met name onbehandeld gezichtsverlies droeg bij aan een verhoogd risico op dementie. Voor aandoeningen zoals staar waarbij mensen behandeling zochten, werd geen verhoogd risico gevonden. Echter, voor mensen met staar of diabetische retinopathie, die geen behandeling zochten, was er een verhoogde kans op ontwikkeling van dementie. Het rapport wees er specifiek op dat dit verband niet werd gezien voor andere oogandoeningen zoals glaucoom of leeftijdsgebonden maculaire degeneratie. Grip krijgen op vermijdbaar verlies van het gezichtsvermogen op latere leeftijd kan het aantal gevallen van dementie met 2% verminderen.



*De boodschap om mee naar huis te nemen is: zorg en wees aardig voor jezelf.*

## 14. Hoog cholesterol

Een hoog gehalte aan LDL-cholesterol is ook een nieuwe toevoeging aan het rapport uit 2020. Er is onderzoek gedaan om aan te tonen dat een hoog cholesterolgehalte inderdaad geassocieerd is met een verhoogd risico op dementie. Bij inname van cholesterolverlagende medicijnen zoals statines, werd er geen verhoogd risico op dementie waargenomen. Dit verband lijkt wel aanwezig te zijn wanneer hoog cholesterol niet

behandeld wordt. Een hoog LDL-cholesterol gehalte is een risicofactor op middelbare leeftijd die, indien geëlimineerd, het aantal gevallen van dementie met 7% zou kunnen verminderen.

## Wat is niet opgenomen in dit rapport?

Opvallend afwezig in deze lijst is **slaap**. HDBuzz heeft eerder geschreven over het belang van slaap voor het beheersen van de ziekte van Huntington (<https://en.hdbuzz.net/115>), over tips en tricks voor een goede nachtrust voor mensen met Huntington (<https://en.hdbuzz.net/120>), en over biologische redenen waarom mensen met Huntington moeite kunnen hebben met slapen (<https://en.hdbuzz.net/177>). We hoorden tijdens de onlangs gehouden conferentie van de Hereditary Disease Foundation (<https://hdfoundation.org/>) ook over slaapproblemen veroorzaakt door Huntington en recent ontwikkelde medicijnen (<https://en.hdbuzz.net/377>).

Er lijkt echter nog geen sluitend verband te zijn tussen slaapproblemen en een verhoogd risico op dementie. Tot nu toe zijn studies niet in staat geweest om te achterhalen hoe het risico op het ontwikkelen van dementie kan worden geassocieerd met verschillende facetten van slaap, zoals de duur van de slaap in vergelijking met de kwaliteit van de slaap.

**Dieet** werd ook niet opgenomen als risicofactor in het rapport. Hoewel voeding een grote rol speelt bij verschillende factoren op de lijst, zoals obesitas en diabetes, is er nog niet genoeg bewijs voor het effect van specifieke diëten zoals het mediterrane dieet. Er is echter veel bewijs dat het verminderen van de consumptie van ultrabewerkte voedingsmiddelen goed is voor de algehele gezondheid, dus kiezen voor een appel in plaats van chips is altijd een goede beslissing!

## Verrassend genoeg kan zelfs de genetica overwonnen worden

De meest verrassende bevinding van het rapport is dat het risico op het ontwikkelen van dementie kan worden gewijzigd, zelfs voor mensen met een verhoogd *genetisch* risico. Het onderzoek stelt dat "het voor het eerst duidelijk is dat het risico zelfs bij mensen met een verhoogd genetisch risico op dementie kan worden gewijzigd." Het is waarschijnlijk dat deze bevindingen ook kunnen worden toegepast op de ziekte van Huntington - zelfs als iemand het gen voor de ziekte heeft, kunnen aanpassingen in levensstijl het begin van de ziekte vertragen, het aantal gezonde jaren verlengen en de ziektelast verminderen.

Sinds het vorige rapport in 2020 heeft het veld een enorme uitbreiding gezien in het nut en gebruik van biomarkers - stofjes die biologische veranderingen bij een ziekte kunnen volgen en ook kunnen worden gebruikt om progressie te meten. Verbazingwekkend zijn er veel oudere mensen die biomarkers van dementie hebben, zoals amyloïde plaques in hun hersenen, die nooit dementie ontwikkelen. Deze bevindingen suggereren sterk dat

hersenvoeranderingen geassocieerd met dementie niet betekenen dat de ziekte onvermijdelijk is, wat de 14 aanpasbare factoren ondersteunt die in dit artikel worden benadrukt.

**“Het is waarschijnlijk dat deze bevindingen ook kunnen worden toegepast op de ziekte van Huntington - zelfs als iemand het gen voor Huntington heeft, kunnen aangepaste levensstijlkeuzes het begin vertragen, gezonde jaren verlengen en de ziektelast verminderen.”**

Slaap en voeding worden niet als risicofactoren beschouwd. Hoewel slaap en dieet een belangrijke rol spelen in de algehele gezondheid, is er nog onvoldoende bewijs om ze rechtstreeks aan het risico op dementie te koppelen. Dit rapport suggereert echter dat zelfs mensen met een genetisch verhoogd risico door aanpassingen in hun levensstijl hun kans op dementie kunnen verkleinen en hun gezonde jaren kunnen verlengen.

## **Het is niet verwonderlijk dat gezond leven goed voor je is**

Dit rapport van de *Lancet* Commissie over dementie kan niet alleen door individuen worden gebruikt om hun eigen hersengezondheid te verbeteren, maar het kan ook worden gebruikt om beleidsveranderingen op nationaal en internationaal overheidsniveau te realiseren. Dit kan de vorm aannemen van het prioriteren van vroeg onderwijs aan mensen met verschillende sociaaleconomische achtergronden, het destigmatiseren en aanmoedigen van het zoeken naar hulp bij geestelijke gezondheidsproblemen, en het uitvaardigen van wetten voor het dragen van een helm bij contactsporten en fietsen.

Over het algemeen laat dit rapport zien wat mensen zeker al weten: het leiden van een gezonde levensstijl en aardig zijn voor jezelf zal je meer gezonde jaren opleveren. Dingen die goed zijn voor je hersenen, zoals voorlichting en het voorkomen van hersenletsel, houden je hersenen gezond. En dingen die goed zijn voor je hart, zoals sporten, niet roken en minder alcohol, zijn ook goed voor je hersenen.

Hoewel elk van deze factoren slechts een kleine invloed heeft, kan een combinatie ervan een aanzienlijke impact hebben op hersengezondheid.

Het is je misschien ook opgevallen dat de bijdrage van elk van deze factoren relatief klein is - hier of daar een paar procentpunten, met als hoogste 7%. Dus zelfs als iemand niet elke factor op de lijst kan afvinken, is de kans op het ontwikkelen van dementie nog steeds laag. Het is vooral op het moment dat gezondheidsproblemen verergeren dat het risico op het ontwikkelen van dementie echt toeneemt. De boodschap hier om mee naar huis te nemen is: zorg voor - en wees aardig voor - jezelf.

---

*De auteurs hebben geen belangenconflicten te verklaren. [Voor meer informatie over het](#)*

## **GLOSSARIUM**

**ziekte van Parkinson** een neurodegeneratieve ziekte die, zoals de ZvH, motorische coördinatie problemen met zich brengt

**insuline** Een hormoon dat in het lichaam het gebruik van suiker, vetten en vele andere aspecten van het metabolisme regelt

**chorea** Onvrijwillige, onregelmatige en 'ongedurige' bewegingen die veel voorkomen bij de ZvH

**HTT** Afkorting voor het gen dat de ziekte van Huntington veroorzaakt. Hetzelfde gen wordt ook wel ZvH-gen of IT-15 genoemd.

---

© HDBuzz 2011-2025. De inhoud van HDBuzz mag vrij gedeeld worden met anderen, onder de Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported License.

HDBuzz is geen bron van medisch advies. Voor meer informatie ga naar [hdbuzz.net](https://hdbuzz.net)

Generereerd op 1 april 2025 — Gedownload van <https://nl.hdbuzz.net/381>