

Hersenenfitness: Mentaal Actief Blijven Zou de Ziekte van Huntington Kunnen Vertragen

Nieuw onderzoek suggereert dat cognitieve stimulatie, zoals lezen, puzzelen of nieuwe vaardigheden leren, de hersenen kan beschermen en mogelijk de progressie van de symptomen van de ziekte van Huntington zou kunnen vertragen.

Geschreven door Maille (Molly) Gracey | 3 maart 2025

Bewerkt door Dr Sarah Hernandez | Vertaald door Nadine van de Zande

Origineel gepubliceerd op 24 februari 2025

We weten allemaal dat beweging goed is voor ons lichaam, maar wat als het trainen van je brein de ziekte van Huntington (ZvH) zou kunnen vertragen? Dr. Estela Càmara en haar geweldige team van IDIBELL, een onderzoeksinstituut in Spanje, hebben een bijzondere ontdekking gedaan: mentaal actief blijven gedurende je leven kan helpen met het vertragen van afname van hersenvolume en symptoomprogressie bij mensen met de ZvH.

Meten van mentale trainingen

De ZvH beschadigt geleidelijk hersencellen, wat leidt tot problemen met stemming, beweging en cognitieve functies. Nieuw onderzoek suggereert dat **cognitieve betrokkenheid** – het bezig houden van je brein met activiteiten zoals lezen, puzzelen of het leren van nieuwe vaardigheden – de hersenen kan beschermen en mogelijk de progressie van symptomen van de ZvH kan vertragen.

Hoe testte Dr. Càmara's team de impact van mentale training op de ZvH? Ze rekruteerden mensen die positief getest waren op ZvH, zowel personen die al motorische symptomen vertoonden als degenen die nog geen symptomen hadden.



Met behulp van geavanceerde hersenscans konden de onderzoekers veranderingen in de hersenen van mensen met de ZvH in de loop van de tijd volgen. De techniek die ze

gebruikten, is vergelijkbaar met het maken van een time-lapse video van de hersenen.

Alle deelnemers vulden aan het begin van de studie een vragenlijst in die mat hoeveel mentale activiteit ze gedurende hun leven hadden gedaan – een soort brein-workout-scorekaart! Denk aan hoeveel jaren ze naar school gingen, welke beroepen ze hadden en welke hobby's hun hersenen actief hielden.

Daarna vulden de deelnemers verschillende vragenlijsten in om hun cognitieve functies te testen en hun stemming te meten. Deze metingen werden elk jaar herhaald over een periode van zes jaar.

Hersenvinst volgen

Na afloop van de studie gebruikten onderzoekers wiskundige modellen om veranderingen in cognitieve en emotionele symptomen bij mensen met de ZvH in kaart te brengen, terwijl ze hun brein-workout-scorekaart in overweging namen. Simpel gezegd: zouden mensen die hun hersenen meer trainten gedurende hun leven een tragere achteruitgang in denkvermogen en stemmingssymptomen ervaren?

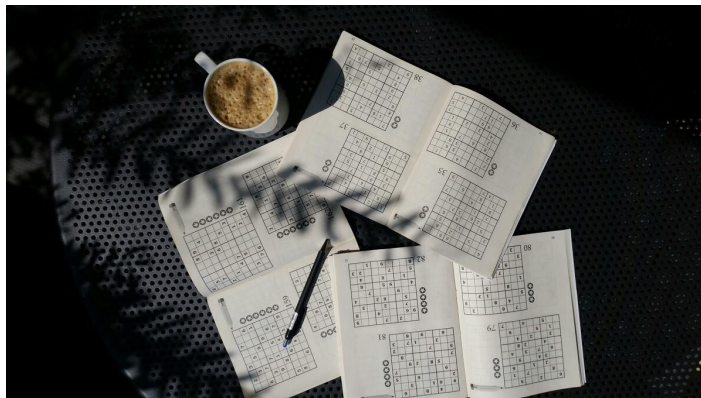
“Nieuw onderzoek suggereert dat cognitieve stimulatie – je brein bezig houden met activiteiten zoals lezen, puzzels maken of nieuwe vaardigheden leren – de hersenen zou kunnen beschermen en mogelijk de voortgang van de symptomen van de ZvH zou kunnen vertragen.”

Daarnaast maakten de onderzoekers gebruik van geavanceerde hersenscans om veranderingen in de hersenen van mensen met de ZvH in de tijd te volgen – alsof ze een time-lapse video van de hersenen maakten.

Ze wilden weten of mensen met de ZvH die hun hersenen actiever gebruikten **beter hersenbehoud** hadden. Zou hun hersenvolume minder afnemen in vergelijking met mensen die minder cognitief uitgedaagd werden? Elke deelnemer kreeg een hersenscan aan het begin van het onderzoek en een tweede scan na 18 maanden.

Mentale Repetities: Een Leven Lang Leren Bouwt Hersenkracht Op

Uit de wiskundige modellen bleek dat niet iedereen met de ZvH symptomen in hetzelfde tempo ontwikkelt. Wat maakte dan het verschil? De onderzoekers suggereren dat het ligt aan iemands levenslange intellectuele uitdagingen.



Je brein actief houden met dingen zoals puzzels, boeken, leren, creëren en socializen zijn allemaal goede manieren om je mentale spieren te versterken.

Foto of beeldvorming: Natasa Pecanac

Mensen die hun brein gedurende hun leven uitdaagden via onderwijs, werk of hobby's vertoonden over het algemeen langzamere progressie in motorische, cognitieve en stemmingssymptomen van HD. Met andere woorden: mentaal actief blijven kan je brein niet alleen scherp houden, maar mogelijk ook sommige symptomen van de ZvH helpen afremmen.

Maar hoe werkt dit precies? Dr. Càmara's team vond een mogelijke verklaring hiervoor in de hersenscans. Ze ontdekten dat mensen met de ZvH die mentaal actief bleven een **sterkere weerbaarheid van de hersenen** hadden. Dit betekent dat hun hersenstructuren langer gezonder bleven.

Met name, belangrijke hersengebieden die betrokken zijn bij cognitie (bijvoorbeeld **besluitvorming** en **zelfbeheersing**), stemming (**emotionele regulatie**) en bewegingsstoornissen, bleven beter behouden. Deze sterkere weerbaarheid van de hersenen zou een mogelijke verklaring kunnen zijn voor het tragere verloop van symptomen van de ZvH bij mensen die hun hele leven lang een hersenfitnessroutine hadden.

Train Je Hersenspieren

Het goede nieuws is dat je geen PhD nodig hebt om je hersenen te trainen! Hoewel deze studie geen specifieke activiteiten aanraadt, is er veel bewijs dat verschillende mentale oefeningen kunnen helpen. Hier zijn een paar leuke manieren om je brein fit te houden:

“De onderzoekers gaven aan dat mensen die gedurende hun leven regelmatig hun brein uitdaagden, of het nu door onderwijs, werk of hobby's was, doorgaans een tragere progressie vertoonden van de motorische, cognitieve en stemmingssymptomen van de ZvH. ”

- **Puzzels & Spellen:** Kruiswoordraadsels, Sudoku en geheugenspellen houden je brein scherp.
- **Lezen & Leren:** Boeken, luisterboeken of podcasts kunnen nieuwe ideeën opwekken en

hersenenverbindingen versterken.

- **Taalvaardigheid:** Een nieuwe taal leren is een intensieve mentale workout die verschillende hersengebieden uitdaagt.
- **Muziek & Creativiteit:** Een instrument bespelen of een nieuwe vaardigheid of ambacht aanleren activeert meerdere hersengebieden.
- **Socialiseren:** Gesprekken voeren, discussiëren of verhalen vertellen, helpen je denkvermogen scherp te houden.

Een Mentale Workout Tegen De ZvH

De ZvH is een moeilijke tegenstander, maar wetenschap laat zien dat **mentale activiteit zou kunnen helpen om het proces te vertragen**. Hoewel het geen genezing is, kan het actief houden van je hersenen een simpele en leuke manier zijn om **terug te vechten tegen Huntington**. Dus pak een boek, los een puzzel op of leer iets nieuws – je brein zal je dankbaar zijn!

De auteurs hebben geen belangenconflicten te verklaren Voor meer informatie over het beleid rondom mogelijke belangenconflicten, zie FAQ...

© 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

Gegeneerd op 25 maart 2025 — Gedownload van <https://nl.hdbuzz.net/411>