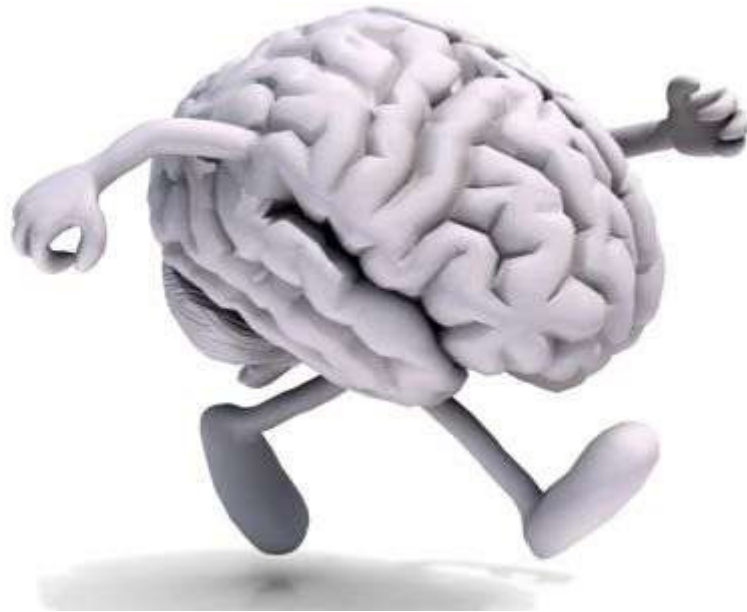


gezondheidsnet

nummer 1 in gezondheid



Je kent hem wellicht als de enthousiaste hoogleraar die bij De Wereld Draait Door op tafel klom:

Erik Scherder. Deze gepassioneerde hoogleraar neuropsychologie en bewegingswetenschappen heeft een missie: we moeten blijven bewegen. Niet alleen voor omdat het gezond is voor ons lichaam, maar ook voor onze hersenen. In zijn boek 'Laat je hersenen niet zitten' legt hij uit waarom.

Natuurlijk weet je dat bewegen gezond is, maar toch doen we het massaal te weinig. Uit steeds meer wetenschappelijk onderzoek blijkt het belang van bewegen. In 'Laat je hersenen niet zitten' maakt Erik Scherder al deze kennis toegankelijk voor een groot publiek. Op een zelfde manier als in zijn colleges in De Wereld Draait Door en de Universiteit van Nederland: begrijpelijk, beeldend en inspirerend.

Scherder schetst in het boek een beeld van de plekken waar het minst bewogen wordt, terwijl mensen er daar juist veel baat bij zouden hebben. Hij pleit voor opklapbedden in de gevangenis, normale kleren in plaats van een pyjama in het ziekenhuis en meer aandacht voor beweging in een verpleeghuis. En met bedrust bij ziekte moeten we ook echter voorzichtiger zijn, want - aldus Scherder - van in bed liggen is nog nooit iemand beter geworden.

Natuurlijk besteedt Scherder aandacht aan de lichamelijke gevolgen van (on)voldoende beweging, maar in dit boek staan ook vooral de hersenen centraal. Inclusief allerlei afbeeldingen van ons brein. Dementie, de ziekte van Parkinson, de ziekte van Alzheimer, autisme, ADHD; wetenschappelijk onderzoek laat zien dat bewegen effect heeft bij op de cognitie bij verschillende aandoeningen en stoornissen. Scherder beschrijft deze studies en zijn ervaringen. En hoewel de conclusies van de onderzoeken niet altijd even eenduidig zijn en er nog veel meer onderzoek nodig is, stelt Scherder

dat het positieve effect van bewegen op de cognitie vooral zichtbaar is bij mensen met een zittende leefstijl.

Jong tot oud heeft baat bij beweging. Inactiviteit wordt een steeds belangrijkere doodsoorzaak en waarschijnlijk zal het effect nog groter worden. Ondanks de aantrekkelijke manier van schrijven wordt al gauw duidelijk dat Scherder wel degelijk een belangrijk probleem aan de kaak stelt. De cijfers zijn alarmerend en de hoogleraar roept dan ook meerdere malen op tot veranderingen in beleid. Maar ook zelf kun je wat doen: lopen. Het helpt je beter na te denken en het houdt zowel je hersenen als lichaam gezond. En kauwen; want kauwen is óók bewegen.



Laat je hersenen niet zitten is echt een goed boek. En niet alleen omdat het onderwerp zo belangrijk is, maar ook omdat het leest als een trein. Scherder wisselt zijn kennis af met wetenschappelijke onderzoeken en ervaringen uit zijn eigen praktijk als onderzoeker, fysiotherapeut en docent. Daarbij is zijn boodschap ontzettend haalbaar: voor iedereen. Je hoeft echt niet aan topsport te doen: je moet gewoon weer gaan bewegen. Een half uurtje per dag uit die luie stoel komen is in principe al voldoende.

Erik Scherder is hoogleraar neuropsychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam en hoogleraar bewegingswetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen. Samen met Ard Schenk en Dick Swaab geeft hij lezingen door het hele land. Hij is bekend van de Universiteit van Nederland en van De Wereld Draait Door.