

Recensie

Het seniorenbrein

André Aleman

Atlas Contact, Amsterdam, 2013

ISBN: 978 90 450 1982 6

Nog niet eens 40 en André Aleman is al spraakmakend wetenschapper in Nederland. Zijn boeken verkopen er als zoete broodjes. Hij is hoogleraar cognitieve neuropsychiatrie aan het Universitair Medisch Centrum Groningen en wetenschappelijk directeur van het BCN-Neuroimaging Center. Dat leidt tot de verwachting dat zo iemand gespecialiseerde artikelen schrijft in wetenschappelijke tijdschriften. Dat doet hij ook, maar daarnaast slaagt hij er ook in om zeer toegankelijke boeken te schrijven over de werking en veroudering van onze hersenen. Dat deed hij in 2011 met *Hersenspinsels* en in 2012 opnieuw met *Het seniorenbrein* (nu al aan 9^{de} druk toe!). Het eerste boek behandelt waanbeelden en zinsverbijstering. Hoe komt het dat iemand denkt dat hij Napoleon is, en zijn we allemaal kwetsbaar voor psychoses? In *Hersenspinsels* gaat het over de ontwikkeling van onze hersenen na ons vijftigste. Op de cover een mooie foto van een oude grijze man met een geschatte leeftijd van 75¹, een leeftijd die je ook verwacht als het over veroudering gaat. Maar nee dus, de ondertitel maakt duidelijk dat het al vanaf 50 aan de orde is! En in het boek maakt Aleman duidelijk dat het met ons brein al vanaf 20-jarige leeftijd minder wordt.

De kernboodschap van *Het seniorenbrein* is dat we een te somber beeld hebben van ons geheugen bij het oud worden. 'Slechts' 7% van de 75-jarigen heeft te kampen met dementie, 'slechts' 25% van de 85-jarigen. Het goede nieuws is dus dat 75% van de 85-jarigen geen last heeft van dementie. Natuurlijk is er sprake van verminderde denksnelheid en milde vergeetachtigheid bij hogere leeftijd, maar oud worden staat echt niet altijd, of zelfs niet overwegend, gelijk met kommer en kwel! Bovendien gaan veranderingen in de hersenen bij het ouder worden ook samen met winst. Zo blijft woord- en wereldkennis toenemen en wordt je emotioneel stabiel. En, zo zegt Aleman: "als je trager denkt, neem je betere beslissingen."

Het te negatief denken over oud worden heeft ondertussen wel kwalijke gevolgen. Aleman daarover: "Als je een negatief beeld hebt over ouder worden, heeft dat een ongunstige uitwerking op je lichaam en je hersenen. Mensen die op hun veertigste positief denken over ouder worden, leven langer." Een negatieve kijk op ouder worden zou voor je (gezonde) levensverwachting zelfs slechter zijn dan roken of gebrek aan lichaamsbeweging.

In het derde hoofdstuk van dit boek staat Aleman stil bij wat er precies in ons brein verandert bij het ouder worden. Na een korte (heldere!) uitleg over bouwstenen van ons brein zoals neuronen, de synaptische spleet en neurotransmitters volgt informatie over algemene veroudering van lichaamscellen. Anders dan vroeger gedacht werd, heeft veroudering van de hersenen niets te maken met het afsterven of verminderen van het aantal hersencellen. Wel vermindert gaandeweg het gewicht en volume van de hersenen, en dan voornamelijk de voorste delen daarvan. En toch is er bij ouderen juist in de voorste hersendelen meer activiteit te zien, en achteraan minder. Er moet met andere woorden vooraan in ons brein door minder hersenen harder gewerkt worden. In dit hoofdstuk sneuvelt nog een stelling: vroeger werd gedacht dat ons lichaam nooit nieuwe hersencellen zou aanmaken. Uit recent onderzoek blijkt echter dat er wel degelijk sprake is van neurogenese. Dat proces loopt echter ook trager op hogere leeftijd.

Het volgende hoofdstuk behandelt vergeetachtigheid en dementie. Aleman gaat in op het verschil tussen gewone vergeetachtigheid, milde cognitieve stoornis (ook bekend als mild cognitive impairment of MCI) en dementie. We leren er onder meer dat neuropsychologische testen ons veel kunnen leren, maar altijd ook geluisterd moet worden naar de subjectieve klachten over het geheugen. Iemand met een heel sterk geheugen kan immers nog goed scoren op de testen, maar toch hard achteruit gegaan zijn. Ook leren we dat van MRI-scans, analyse van hersenvocht verkregen via een ruggenmergpunctie en neuropsychologische testen deze laatste het betrouwbaarste zijn inzake diagnose en risico op Alzheimer.

¹ Na wat googlen blijkt het een portret te zijn van de Groningse schilder Marten Tissing door fotografe Siese Veenstra uit 2011. De foto werd vorig jaar bekroond met de Zilveren Camera. Marten Tissing was op het ogenblik van de foto inderdaad 75.

Het seniorenbrein

Boeiend is ook het 6^{de} hoofdstuk: *stofjes en trainingen, wat helpt en wat niet helpt*. Het start met het verhaal van Gerrit Deems die op zijn 89 nog 'even' een proefschrift schrijft. Helpt het cognitief bezig blijven tegen het achteruitgaan van ons brein? Over pillen is de auteur weinig hoopgevend. Wat er aan medicijnen is, is weinig onderzocht en niet echt effectief. Verrassend genoeg helpen placebo's, gepresenteerd als een pil die goed is voor het geheugen, wel. Waaruit opnieuw het besluit rolt dat onze verwachtingen erg belangrijk zijn. Over de effecten van supplementen zoals Gingko Biloba of Ginseng is eigenlijk zo goed als niets onderzocht. Verkopers van die producten prijzen de kwaliteit de hemel in, maar dat is dus meer luchtkastelen bouwen dan wetenschappelijk onderbouwd. Aleman is positiever over cognitieve geheugentrainingen. Die kunnen onze mentale vermogens wel met 10% verbeteren. Allemaal dus maar aan de sudoku en scrabble!

En tenslotte: lichaamsbeweging helpt prima voor mentale gezondheid. Regelmatig sporten verkleint het risico op de ziekte van Alzheimer. En sporten is bovendien ook goed voor hart- en vaatziekten en chronische aandoeningen. Dus naast die sudoku en scrabble ook maar wandelen, fietsen en zwemmen!

Jan Steyaert, PhD
wetenschappelijk medewerker
Expertisecentrum Dementie Vlaanderen vzw
jan.steyaert@dementie.be

