



Bewegen goed voor lichaam en geest

Ratey J, Hagerman E. *Bewegen voor een beter brein. Revolutionaire inzichten in het effect van lichaamsbeweging op de hersenen*. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers, 2009. 254 pagina's, prijs € 24,50. ISBN 978-90-797-2913-5.



Doelgroep Leken en professionals die zijn geïnteresseerd in de invloed van beweging op het brein.

Inhoud Ratey is hoogleraar psychiatrie aan de Harvard Medical School en gefascineerd door de invloed van beweging op

het brein. Dat beweging goed is voor het lichaam is genoegzaam bekend. Hoe is dat voor het brein? De resultaten van een experiment in het schooldistrict Naperville bij Chicago in de jaren 90 inspireerden de schrijver. Hier werd gymles gegeven met de nadruk op fitheid in plaats van sport. Door het verlagen van de BMI en het verhogen van de conditie verbeterden de schoolprestaties aanzienlijk. Met name bewegen vóór de lessen leverde daaraan een belangrijke bijdrage.

Volgens Ratey stimuleert bewegen het leren op drie niveaus: 1) optimalisatie van aandacht en concentratie (door vorming van neurotransmitters als serotonine, norepinefrine en dopamine); 2) neurogenese: aangroei van hersencellen door stimulatie van Brain Derived Neurotrophin Factor (BDNF), dit werkt als Pokon op hersencellen; 3) vorming van nieuwe zenuwcellen uit stamcellen in de hippocampus. In aparte hoofdstukken beschrijft hij het gunstige effect van bewegen bij stress, angst, depressie, AD(H)D, verslavingen, hormonale veranderingen bij de vrouw en het ouder worden. In ieder hoofdstuk legt hij uit wat bekend is over het biologische substraat in de hersenen bij de betreffende aandoening en wat de invloed van beweging daarop is. Hij haalt allerlei onderzoeken aan waaruit blijkt dat bewegen een panacee is. Een bewegings-

programma zou in zijn optiek onderdeel moeten zijn van iedere behandeling van de beschreven aandoeningen. Alle beweging is goed, meer bewegen is beter. Hij geeft hier voorbeelden van. Bij motivatieproblemen laat hij patiënten samen met anderen of een *personal trainer* sporten.

Oordeel Het boek is populair-wetenschappelijk geschreven. Het is voor iedereen leesbaar en begrijpelijk en geeft een uitgebreide actuele stand van zaken. De beschrijving van de verschillende aandoeningen per hoofdstuk maakt het boek makkelijk te hanteren. Bovendien biedt het de huisarts genoeg stof patiënten te motiveren meer te bewegen. De typisch Amerikaanse schrijfstijl vermindert echter de leesbaarheid: breedspakig, veel herhalingen en veel casuïstiek. Dat laatste is wel illustratief, maar ook langdradig. De wetenschappelijke onderbouwing is niet erg duidelijk. Er worden onderzoeken aangehaald, maar er is geen literatuurlijst. Mening en feiten lopen door elkaar heen. Het verhaal had in een kwart van het aantal bladzijden geschreven kunnen worden.

Hans Peter Breedveldt Boer

Waardering * * *

- | | |
|----------------|------------------------|
| * = zeer matig | **** = goed |
| ** = matig | ***** = niet te missen |
| *** = redelijk | |



Foto: Shutterstock/Fahrner