# 'Beweging op middelbare leeftijd zorgt voor heldere geest als oudere'

Foto: Thinkstock

Gepubliceerd: 09 september 2016 15:2109-09-16 15:21Laatste update: 09 september 2016 15:3909-09-16 15:39

Wie op middelbare leeftijd sport, plukt daar op latere leeftijd de vruchten van. Na een periode van gemiddeld 25 jaar is bij actieve mensen de cognitie beter dan bij inactieve mensen.

Onderzoekers van de universiteiten van Helsinki, Jyväskylä en Turku onderzochten de gegevens uit een bevolkingsonderzoek onder ruim drieduizend Finse tweelingen.

Uit de statistieken concluderen zij dat lichaamsbeweging (actiever dan rustig wandelen) goed is voor de cognitie, onder meer het geheugen. Het is daarbij niet zo dat meer sporten per definitie beter is. Matige beweging volstaat, aldus de Finnen.

### Dementie

De tweelingen werden als groep als geheel onderzocht. Ook werden directe vergelijkingen gemaakt tussen tweelingen waarvan de ene helft actiever was dan de andere.

Volgens de Finnen heeft lichaamsbeweging te allen tijde cognitieve voordelen, ongeacht levensstijl of demografische kenmerken. Wie inactief is, heeft een significant hogere kans op mentale aandoeningen als dementie.

De studie bevestigt onderzoek op dieren, die laten zien dat beweging goed is voor de hersenen.

De resultaten zijn gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift [*Journal of Alzheimer's Disease*](http://content.iospress.com/articles/journal-of-alzheimers-disease/jad160377).

Door: NU.nl

Samenvatting:

Als je sport op vroege leeftijd dan heb je daar later profijt van. Dit is bewezen op de universiteit in Helsinki. Op latere leeftijd is de kans op dementie verminderd omdat mensen vel sporten als ze jonger zijn. Ook wordt de conditie veel beter.

Mening:

Ik heb dit artikel gekozen, omdat ik nog niet wist wat de effecten zijn als je later veel gesport hebt.

Stelling:

Bewegen moet op het werk een standaard uurtje worden net zoals op school.