

Wandeling goed voor seniorenbrein
Uitgegeven: 21 september 2007 12:15

Senioren die de dag vrezen dat hun geheugen achteruit gaat, kunnen het beste regelmatig een ommetje maken. Twee keer per week wandelen houdt de hersenen scherp en werkt zelfs beter dan het slikken van medicijnen, zeggen wetenschappers van de Vrije Universiteit.



Onderzoek laat zien dat uitsluitend pillen slikken niet genoeg is om het brein in vorm te houden. Een stevige wandeling daarentegen helpt wel en verbetert bovendien de werking van het geheugen.

VU-experts onderzochten het brein van 152 mannen en vrouwen. De wandelaars scoorden aanzienlijk beter. Het advies is dan ook om geregeld 'matig intensief' te bewegen. Dat hoeft niet per se een voettocht te zijn, maar dat is voor veel senioren waarschijnlijk wel het makkelijkst, aldus de onderzoekers.

(c) gezondheidsnet.nl