

De beste tip voor een regenachtige (vakantie)dag



De zomervakantie zes weken heerlijk vrij en doen waar je zelf zin in hebt. Voor de kinderen dan.

Voor jou als ouder(s) is dit misschien wat minder fijn. Naast de geplande vakantie in binnen- of buitenland moet er ook gewoon nog gewerkt worden want zes weken verlof gaat niet voor iedere ouder op. Ga je niet weg of heb je wel dagen genoeg? Wat doe je dan om de tijd door te komen? Als het mooi weer is, kun je lekker zwemmen of naar het strand. Er zijn uitjes genoeg te verzinnen. Maar heb je ook al plannen voor de minder mooie dagen?

Ga lezen!

Volgens een onlangs verschenen artikel in de NRC is zomerperiode de perfecte tijd om je leesvoornemens in de praktijk te brengen. Het hele jaar hebben we het druk. Vaak schiet lezen erbij in. Dat is jammer want lezen is ontspannend en tegelijkertijd verbetert het de kennis of brengt het verdieping. Voor jonge kinderen is het belangrijk om de **cognitieve functies** te blijven ontwikkelen. Tieners lezen steeds minder. En ook het aantal jongvolwassenen dat in hun vrije tijd een boek leest, is de afgelopen jaren afgenomen. Hoewel boeken tegenwoordig ook in digitale versie verschijnen, lezen we toch ook nog graag gewoon een papieren boek. Voor iedere leeftijdscategorie zijn er passende boeken.

Bron: <https://nos.nl/artikel/2212443-tieners-lezen-steeds-minder-boeken.html>

<https://www.nrc.nl/nieuws/2018/06/28/het-is-zomer-tijd-voor-een-literaire-inhaalslag-a1608252>

Eetlust zit er via de hersenen ingebakken bij obese personen:

"Cognitieve trainingen kunnen vermogen om eraan te weerstaan verbeteren"

We kijken nogal snel neer op mensen met overgewicht, beschouwen hen als lui en ongedisciplineerd. Bovendien verwijten velen hen de hoge kost voor de gezondheidszorg. Maar onderzoek bevestigt nogmaals dat we gezondheid minder goed in handen hebben dan we zouden willen. Behalve genetica beïnvloedt ook de hersenstructuur de zin naar eten. En zo word je gewoon geboren.

Een recente studie, geleid door onderzoekers van het neurologisch instituut in Montreal, onderzocht de hersenstructuur van talrijke proefpersonen.

Dat deden ze met behulp van een MRI (Magnetic Resonance Imaging)- scan. Wat ze op die scans zagen, brachten ze in verband met het lichaamsgewicht van de proefpersoon.



Clinici moeten stilstaan bij het beeld dat we hebben van obese mensen. Het is immers de misnoegde manier van denken die bepaalde personen kwetsbaar maakt voor obesitas. Niet altijd hebben ze hun eigen gezondheid in handen omdat obesitas verweven is met de hersenstructuur en cognitieve processen. Dat blijkt uit een nieuw onderzoek met 1.200 proefpersonen, onder wie broers en zussen en verschillende tweelingen. In naam van de wetenschap gnigen ze allemaal onder de scanner liggen.

Lees ook

Prefrontale cortex

Al snel werd duidelijk dat de personen met een hogere body mass index (BMI) ook een dikkere linker prefrontale cortex en een dunnere rechter prefrontale cortex. Eerdere studies toonden al aan dat die prefrontale cortex een rol speelt bij de eetlust. De proefpersonen met een dikkere linker prefrontale cortex reageerden veel gevoeliger op foto's van eten.

Omdat verschillende proefpersonen verwant aan elkaar waren, konden onderzoekers de rol van erfelijkheid (genetica) van die van de hersenstructuur onderscheiden. Met behulp van enkele statistische rekensommen ontdekten de onderzoekers dat veel van de neurologische kenmerken een belangrijke rol spelen bij overgewicht en obesitas. De rol die genetica speelt, wordt gedeeltelijk tot uiting gebracht via de hersenanatomie en [cognitieve functies](#).

"Dit onderzoek zal nuttig zijn bij het ontplooiën van doelgerichte interventies om mensen met obesitas te helpen", zegt de hoofdauteur van het onderzoek, Uku Vainik. "Met behulp van cognitieve trainingen zouden we het vermogen om aan voedsel te weerstaan kunnen verbeteren."

Armoede als factor

Behalve genetica en de neurologische functies speelt vaak ook de opleidingsgraad een rol.

Hoogopgeleiden zijn vaak gezonder dan diegenen die minder goed verdienen. Dat is niet altijd omwille van onwetendheid, wel door een gebrek aan middelen.

Bron: HLN, Annick Wellens augustus 2018

Haal jij soms slaap in? Daarom doe je het beter niet

Kom je doordeweeks maar weinig toe aan slapen en haal je dit telkens in tijdens het weekend? Volgens experts is dit niet zo onschuldig als gedacht. De gevolgen voor je lichaam zijn niet mals.

Door in het weekend langer te blijven dan normaal, geraakt je biologische klok helemaal in de war. "Je lichaam gaat stress ervaren en je zult zelf merken dat je chagrijniger dan anders bent", aldus de Amerikaanse slaapexperte Janet Kennedy.



Gevolgen

Ook te weinig slapen is slecht voor de gezondheid. Zo vertragen je **cognitieve functies** en heb je meer moeite om informatie op te slagen. Bovendien raakt je geheugen beschadigd door het tekort aan rust. Het beste is dus om elke dag een vast slaappatroon aan te houden en op hetzelfde uur te gaan slapen.

Bron: <https://nycsleepdoctor.com>

Kun je verloren uurtjes slaap wel of niet inhalen?

Met die vervelende muggen in de slaapkamer wordt het je op het moment knap lastig gemaakt om een hele nacht heerlijk door te slapen. Heb je daarom (of om een heel andere reden) niet voldoende slaap gekregen? Dan kun je altijd het weekend nog gebruiken om die verloren uurtjes in te halen. Of niet?

Doordeweeks een paar korte(re) nachten, in het weekend lekker lang uitslapen om de schade in te halen. Het klinkt alsof je de week erop weer fris en fruitig gaat beginnen, maar helaas. Je kunt slaap niet inhalen, stellen deskundigen. Doe je dat wel, dan eist dat zijn tol van je lichaam.

Vicieuze cirkel

Als je een korte nacht hebt gehad, ben je al gauw geneigd de volgende ochtend extra lang uit te slapen als dat kan. Of om overdag een dutje te doen. Toch is dat geen goed idee. Want als je lang doorslaapt, verstoort dat je biologische klok. "Uiteindelijk voel je je hier lui en chagrijniger door. En het is stressvol voor je lichaam," legt de Amerikaanse slaapspecialiste Janet Kennedy uit. De kans is groot dat je de nacht erop weer naar het plafond ligt te staren, omdat je overdag al hebt liggen dromen en je dus 'uitgeslapen' voelt. En zo kom je in een vicieuze cirkel terecht waarin je uiteindelijk alleen maar minder slaapt.

Niet onschuldig

En een slaapttekort klinkt misschien onschuldig, maar dat is het niet. Te weinig slaap kan serieuze gevolgen hebben voor de werking van je hersenen. Slaap je per nacht minder dan acht uur, dan vertragen je **cognitieve functies** en de mogelijkheid om informatie te verwerken. Tijdens de nachtrust filtert je brein alle prikkels van de voorgaande dag en maakt het korte metten met alle snippers onnodige informatie. Krijg je onvoldoende nachtrust, dan komen je hersenen daar niet of niet lang genoeg aan toe, waardoor je geheugen kan beschadigen.

Vaste slaaproutine

De oplossing? Het is misschien makkelijker gezegd dan gedaan, maar probeer elke dag rond hetzelfde tijdstip naar bed te gaan en de wekker op dezelfde tijd te zetten - óók in het weekend. Luister daarnaast vooral naar je lichaam. Ben je te moe om met vrienden af te spreken? Dan is het misschien verstandiger om dat etentje of die borrel te verzetten en lekker te gaan slapen. Zo ben je lief voor je lichaam en goed voor je brein!

Bron womenshealthmag.nl, augustus 2018

Therapiehond zinvol bij kinderen met ADHD

Een nieuw onderzoek toont aan uit dat therapiehonden kinderen met ADHD (Attention Deficit / Hyperactivity Disorder) kunnen helpen hun symptomen te beheersen. Kinderen die werden behandeld met door honden ondersteunde interventies (CAI) waren volgens het onderzoek oplettender en hun sociale vaardigheden verbeterden na 8 weken in vergelijking met degenen die traditionele interventies kregen. Het onderzoek is gepubliceerd in de Human-Animal Interaction Board van de Society of Counseling Psychology.

Hoewel interventies voor dierenwelzijn al jaren bestaan, zijn onderzoeken naar het nut van ondersteuning met dieren pas iets van de laatste tijd. Deze studies suggereren dat dieren kunnen helpen bij het omgaan met stress, het verbeteren van de [cognitieve functie](#), het verminderen van gedragsproblemen en het verbeteren van de aandacht. De onderzoekers onderzochten of dierenhulp de symptomen van ADHD kan verminderen.

Het onderzoek werd uitgevoerd bij kinderen van 7 tot 9 jaar met ADHD die niet eerder met medicatie waren behandeld. De kinderen werden willekeurig verdeeld over 2 groepen en kregen ofwel standaard psychosociale interventies, of de standaard psychosociale interventies aangevuld met een gecertificeerde therapiehond.

Uit het onderzoek bleek dat CAI (Canine Assisted Intervention) effectief was bij het verbeteren van de concentratie en de sociale vaardigheden van kinderen met ADHD. Hoewel traditionele interventie vergelijkbare resultaten opleverde, duurde het 12 weken voordat de patiënten dit opmerkten, vergeleken met de 8 weken voor degenen die CAI kregen het gingen merken. De 2 groepen ondervonden geen significante verschillen in andere ADHD-symptomen, zoals hyperactiviteit of impulsiviteit.

"Onze bevinding dat honden de behandelingsreactie kunnen versnellen, is zeer zinvol," zegt Schuck in de publicatie. "Bovendien is het feit dat ouders van de kinderen die in de CAI-groep zaten significant minder probleemgedrag in de loop van de tijd zagen dan degenen die zonder therapiehonden werden behandeld, geeft verder bewijs van het belang van dit onderzoek."

De American Academy of Pediatrics suggereert zowel psychofarmacologische als psychosociale behandeling voor het beheersen van ADHD. Eerdere onderzoeken hebben aangetoond dat het krijgen van psychosociale therapie naast het innemen van medicijnen betere resultaten kan opleveren. Psychosociale therapie is ook een alternatief voor ouders die willen voorkomen dat ze een jong kind mediceel behandelen, aldus het onderzoek.

"De reden hiervan is dat gezinnen nu een haalbare optie hebben bij het zoeken naar alternatieve of aanvullende therapieën voor medicatiebehandelingen voor ADHD, vooral als het gaat om verminderde aandacht," zegt Schuck. "Het gebrek aan aandacht voor iets is misschien wel het meest opvallende probleem dat bij mensen met deze aandoening speelt."

Bron: Therapy dogs effective in reducing symptoms of ADHD, study finds, Andre Heuzer



Zeven leefgewoonten die helpen om dementie te voorkomen

Dementie is volgens het CBS doodsoorzaak nummer 1 in Nederland. Door de aanhoudende vergrijzing zal het aantal dementiepatiënten in 25 jaar tijd oplopen tot meer dan een half miljoen.

Onderzoek wijst uit dat meerdere leefstijlfactoren een rol spelen bij de ontwikkeling van de ziekte. The Guardian zette er zeven op een rijtje.

1. Overgewicht

Een van de grootste risicofactoren voor dementie is fors overgewicht op middelbare leeftijd. De kans op de ziekte zou verdubbelen blijkt uit meerdere studies. Ook is er een link gevonden tussen hoge bloeddruk en een hoog cholesterolniveau enerzijds en het ontstaan van dementie anderzijds.

2. Roken

Wetenschappers hebben ontdekt dat roken kan leiden tot een cognitieve achteruitgang op latere leeftijd. Één studie toonde zelfs aan dat de kans op dementie verdubbelde bij wie meer dan twee pakjes per dag rookte.

3. Sporten

Lichaamsbeweging is goed voor de geest. Dat hebben talloze studies aangetoond. De **cognitieve functie** van ouderen verbetert zodra ze beginnen met sporten. Overigens wordt het afgeraden om op jonge leeftijd sporten uit te oefenen waarbij je klappen op je hoofd krijgt. Steeds meer studies wijzen erop dat de kans op dementie in het latere leven daardoor toeneemt.

4. Cognitieve training

Hogeropgeleiden krijgen minder vaak dementie, maar je kunt evengoed zelf je hersenen trainen. Er is een groeiende hoeveelheid bewijs dat het leren van nieuwe vaardigheden of zelfs het doen van kruiswoordpuzzels een beschermend effect heeft.

5. Sociale contacten

Vrijwilligerswerk, actief zijn bij clubs en het onderhouden van sociale contacten zouden zeker op latere leeftijd de kans op dementie verkleinen.

6. Gezond eten

Gezond eten met niet te veel vlees en veel fruit en groenten zou beschermen tegen cognitieve aftakeling, maar dat komt waarschijnlijk doordat een dergelijk dieet overgewicht en hoge bloeddruk voorkomt.

7. Genoeg slaap

Een verklaring hebben wetenschappers niet, maar het lijkt erop dat het slaappatroon van invloed is op de ontwikkeling van dementie. Vooral wie chronisch last heeft van slaapproblemen loopt een verhoogd risico.

Bron: The Guardian, augustus 2018



Hoe houdt Mercedes zijn team fit in aanloop naar GP van Singapore?

Met een van de lastigste races in het vooruitzicht tijdens een zeer spannende titelstrijd speelt de vorm van de coureurs een grote rol. Hoe zorgt Mercedes ervoor dat het team ook daadwerkelijk fit blijft?

Ten eerste is slaap, fitness en goed eten erg belangrijk. Met races die over de hele wereld plaatsvinden, brengt het team meer dan honderd uur door in de lucht om van de ene naar de andere tijdzone te reizen waar tevens grote verschillen in klimaat zijn.

"Mercedes reist met een doctor en fysiotherapeut bij alle races. Ze zijn constant op de baan van woensdag tot zondag laat. Het medisch team heeft gedurende een raceweekend zo'n veertig tot zestig consultaties. Daarbij gaat het om behandelen van griep- en ziekten, maar ook of de pitcrew op een optimale manier beweegt of op een optimale plek bij de wagen staat," vermeldt het team op de website Mercedes-AMG F1.

De Grand Prix van Singapore is extra zwaar vanwege de hete temperaturen en vochtigheid, waardoor de temperatuur in de garage al snel oploopt tot boven de veertig graden. "Deze omstandigheden brengen bepaalde risico's, met name uitdroging en hitte-stress. Het belangrijkste is om genoeg te drinken."

Als voorbeeld van wat de temperaturen met een coureur doet, noemt Mercedes: "Als hij zeventig kilo weegt en 1.05 tot 1.4 kilo verliest door hevig te zweten, dan zullen zijn *cognitieve functies* ook omlaag gaan. Dat heeft weer een impact op hoe precies hij met rempunten en de apex van een bocht omgaat. We hebben daarvoor de grootste drinkflessen van het seizoen in de wagen geïnstalleerd, die 1.3 liter aan drinken bevat."

Bron: Mercedes Media Library september 2018

