

App helpt patiënten met hersentumor revalideren

Operaties aan de hersenen zijn ingrijpend; zeker als er hersenweefsel wordt verwijderd. Veel mensen die geopereerd zijn aan een hersentumor hebben last van beperkingen in [cognitieve functies](#), zoals het geheugen en concentratie. De app genaamd ReMIND moet zulke patiënten gaan helpen bij hun herstel.



Onderzoeker Karin Gehring heeft de app ontwikkeld in samenwerking met het Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis (ETZ) en de Tilburg University (TiU). De app komt voort uit onderzoek naar een breder revalidatieprogramma voor patiënten met een hersentumor. Hierbij werden naast het geheugen en de concentratie ook dagelijkse handelingen stap voor stap getraind, zoals het uitvoeren van huishoudelijke taken. Met de komst van een app voor de iPad, worden zulke trainingen nu toegankelijk voor een grotere groep mensen.

Passend aanbod

Aan de hand van zowel filmpjes als tekst en geluidsfragmenten wordt informatie gegeven over hoe de hersenen en de [cognitieve functies](#) werken. Zo kunnen patiënten op verschillende manieren leren en trainen. De combinatie van oefeningen, spel, tips en uitleg biedt patiënten op vernieuwende wijze handvatten om in het dagelijks leven gebruik van te maken.

De app is succesvol gebleken in een proef met vijftien hersentumorpatiënten, en wordt nu onder begeleiding van verpleegkundigen getest als aanvulling op de reguliere behandeling van acht patiënten die onlangs een hersenoperatie hebben gehad. Tevens worden de mogelijkheden onderzocht om de app in te zetten voor patiënten met andere, vergelijkbare [cognitieve](#) aandoeningen en voor patiënten in het buitenland.

Bron: GGZ.nl, april 2019

Wetenschappers: 'Wifi is niet schadelijk voor je gezondheid'

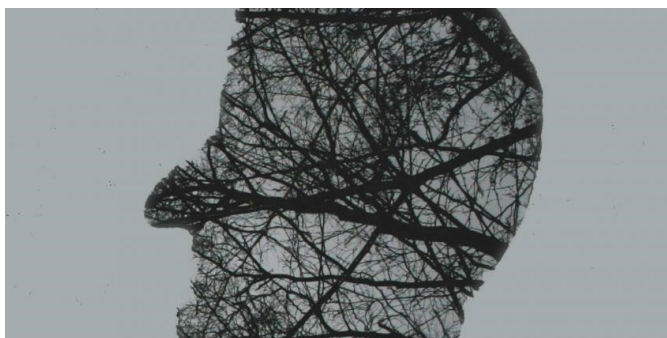
Wifi, bluetooth en andere radiofrequentiesignalen zijn niet schadelijk voor de gezondheid. Het betreft een vorm van niet-ioniserende straling, die cellen en weefsels niet kan beschadigen. Dat stelt Kenneth Foster, professor emeritus bio-engineering aan de universiteit van Pennsylvania, in een artikel voor onderzoekstijdschrift Education Next.

Geen negatieve effecten

Ook andere onderzoeken naar RF-blootstelling, die verder gaan dan alleen de 2,4 GHz- en 5 GHz-banden die door wifi worden gebruikt, wijzen niet op een gezondheidsrisico. Zo stelde een onderzoeksrapport van het Franse Agency for Food, Environmental and Occupational Health & Safety vast dat "geen beschikbare gegevens het mogelijk maken om nieuwe blootstellingsgrenswaarden voor de algemene bevolking voor te stellen."

Een onderzoek uit 2016 naar RF-blootstelling bij kinderen uit speelgoed, walkie-talkies en andere bronnen vond eveneens geen negatieve effecten. Dit onderzoek vond wel "beperkt bewijs" voor effecten van telefoongebruik op de [cognitieve functie](#) of het algemeen welzijn. Daarbij merken de onderzoekers evenwel op dat die effecten mogelijk eerder gekoppeld moeten worden aan het gebruik van mobiele telefoons in plaats van de frequenties die ze uitzenden.

Bron: Techzine, april 2019



IK VOEL MET JE MEE: HERSENEN REGISTREREN ANDERMANS PIJN HETZELFDE ALS EIGEN PIJN

Waarom worden we verdrietig als we iemand anders zien huilen? En waarom huiveren we als een vriend in zijn vinger snijdt? Om het antwoord te vinden op deze vragen onderzochten wetenschappers van het Nederlands Herseninstituut de oorsprong van empathie in de hersenen van ratten. Hieruit blijkt dat het waarnemen van andermans pijn dezelfde hersencellen activeert als het ervaren van eigen pijn. Dit meldt het Nederlands Herseninstituut.



Het Nederlands Herseninstituut is een onderzoeksinstituut van de KNAW. Het verricht fundamenteel en strategisch wetenschappelijk onderzoek op het gebied van de neurowetenschappen. Hierbij wordt onderzocht hoe de hersenen [cognitieve functies](#) – zoals bewustzijn, perceptie, beweging, leren en sociale interacties – mogelijk maken. Met deze studie zetten de onderzoekers een belangrijke stap richting begrip van psychiatrische aandoeningen waar een gebrek aan empathie aan ten grondslag ligt. De bevindingen zijn op 11 april gepubliceerd in het toonaangevende tijdschrift Current Biology.

Het onderzoek wijst uit dat de hersenen ons de pijn van anderen laten delen door dezelfde cellen te activeren die onze eigen pijn veroorzaken. De aanwezigheid van deze cellen, ook wel spiegelneuronen genoemd, was tot dusver nog niet aangetoond in het hersengebied dat betrokken is bij empathie.

PSYCHOPATHOLOGISCHE STOORNISSEN

'Wat het meest bijzonder is', zegt professor Christian Keysers, hoofdonderzoeker van de studie, 'is dat nu blijkt dat bij ratten dezelfde hersenregio betrokken is bij empathie als bij mensen. We hadden bij mensen al ontdekt dat de activiteit van dit hersengebied toeneemt als we de pijn van anderen waarnemen. Behalve bij psychopathische criminelen, zij laten juist een opmerkelijke vermindering van deze activiteit zien.' Aan psychopathologische stoornissen ligt vaak een gebrek aan empathie, het vermogen om mee te voelen met de emoties van anderen, ten grondslag. Doordat dit onderzoek bijdraagt aan de kennis over de mechanismen van empathie, draagt het ook bij aan begrip van psychopathologische stoornissen.

Door: Nationale Onderwijsgids, april 2019

Zwakke stroompjes mogelijk positief voor geheugen ouderen

Kan stimulatie met zwakke stroompjes op de schedel de veerkracht van hersenen versterken en is het daardoor mogelijk om achteruitgang van geheugen en denkvermogen bij ouderen te remmen door hun hersenen letterlijk actiever te maken? Hersenonderzoekers van het UMCG gaan hier onderzoek naar doen. Geheugenproblemen en andere mentale functies

[Cognitie](#) is het verwerken van informatie door de hersenen. Bij het verwerken van informatie is bijvoorbeeld het geheugen nodig, maar ook taal, aandacht, en het vermogen om problemen op te lossen. Iedereen gebruikt dus voortdurend [cognitieve vaardigheden](#).

MCS

Iemand met Milde [Cognitieve Stoornis](#) (MCS) heeft klachten over het geheugen of over een andere [cognitieve functie](#). MCS ligt tussen normale veroudering en dementie in. Bij normale veroudering kunnen [cognitieve functies](#) ook achteruitgaan, maar bij MCS is dit nog sterker het geval. Anders dan bij dementie, functioneren mensen met MCS nagenoeg normaal in het dagelijks leven. MCS kan overgaan in dementie. Dit gebeurt niet altijd.

Hersenstimulatie

Het is gebleken dat problemen in [cognitieve functies](#), zoals werkgeheugen en het vermogen om vooruit te plannen, voorspellend zijn voor het ontwikkelen van dementie en voor de mate van zelfstandig functioneren. Daarom is het belangrijk voor de patiënt en zijn/haar naasten om deze problemen vroeg te behandelen om daarmee de ontwikkeling van dementie tegen te gaan of te vertragen. Hersenstimulatie, zoals getest in dit nieuwe onderzoek, zou hierbij een rol kunnen spelen.

Zwakke elektrische stroom

Bij “transcranial alternating current stimulation” (tACS) worden de hersenen op een specifiek gebied gestimuleerd met een heel zwakke elektrische stroom, terwijl de deelnemer rustig op een stoel zit. Deze vorm van hersenstimulatie is niet pijnlijk en heeft weinig tot geen bijwerkingen.

Eerder onderzoek heeft aangetoond dat tACS **cognitieve functies** kan verbeteren bij gezonde ouderen, en er zijn aanwijzingen dat dit ook bij mensen met MCS het geval kan zijn. Dit is echter nog niet goed onderzocht en daarom is dit onderzoek de eerstvolgende belangrijke stap in verdere ontwikkeling van deze behandeling. Het doel van de behandeling is om de hersenen extra te activeren. Vooral de frontale en pariëtale hersengebieden (voorkant van het hoofd en zijkant aan de bovenzijde) zijn hierbij van belang.

Onderzoek

In het onderzoek krijgen ouderen met MCS 2 weken lang 15 minuten per dag hersenstimulatie. Het precieze effect van de behandeling op de hersenactiviteit wordt gemeten met EEG (hersengolven) en met functionele MRI (doorbloeding van hersenweefsel). Zo wordt nauwkeurig in kaart gebracht hoe de hersenstimulatie de communicatie tussen hersengebieden verandert.

Bron: UMCG, april 2019

UMCG onderzoekt nieuwe behandeling voor geheugenproblemen bij ouderen

Het UMCG is bezig met een onderzoek naar elektrische stimulatie van de hersenen bij ouderen die last hebben van een zogenaamde ‘Milde **Cognitieve Stoornis**’, een aandoening tussen normale veroudering en dementie in.

Bij normale veroudering kunnen **cognitieve functies** ook achteruitgaan, maar bij MCS is dit nog sterker het geval. Anders dan bij dementie, functioneren mensen met MCS nagenoeg normaal in het dagelijks leven. MCS kan overgaan in dementie. Dit gebeurt niet altijd.

Bij “transcranial alternating current stimulation” (tACS) worden de hersenen op een specifiek gebied gestimuleerd met een heel zwakke elektrische stroom, terwijl de deelnemer rustig op een stoel zit. Eerder onderzoek heeft aangetoond dat tACS **cognitieve functies** kan verbeteren bij gezonde ouderen, en er zijn aanwijzingen dat dit ook bij mensen met MCS het geval kan zijn. Dit is echter nog niet goed onderzocht en daarom is dit onderzoek de eerstvolgende belangrijke stap in verdere ontwikkeling van deze behandeling.

Bron: Omroep Groningen, april 2019

Waarom slaapgebrek desastreus is voor je productiviteit

Wat slapen en productiviteit met elkaar te maken hebben? Veel. Wie niet genoeg slaapt, neemt minder goede beslissingen, is minder creatief en vangt niet de juiste signalen van collega’s op.

Gebrek aan slaap heeft geen effect op je leiderschapsprestaties. Dat is althans wat 46 procent van de ondervraagde businessleiders denkt, blijkt uit een enquête van McKinsey. Handig, want 40 procent zegt minstens 4 nachten per week onvoldoende te slapen en 66 procent is zelfs over het algemeen ontevreden over met de hoeveelheid slaap.

Ander opvallend resultaat is de (mede-)oorzaak van de slaapproblemen. 47 procent van de ondervraagden is van mening dat de organisaties waar ze voor werken van hen verwachten dat ze dagelijks te lang ‘aan’ moeten staan. Bijvoorbeeld voor het ontvangen en reageren op mails en telefoontjes.

Oftewel, businessleiders bagatelliseren het belang van goed slapen én leggen de oorzaak ervan bij hun werkgever. In hoeverre is dat terecht?



Serieuze gezondheidsproblemen

De 24-uurs economie vraagt een hoop van ons en we slapen over het algemeen te kort. Ondertussen stapelen de onderzoeken zich op die wijzen op het belang van genoeg slaap. 'We slapen tegenwoordig 2 uur minder dan in de jaren zestig,' zegt Russell Foster, hoogleraar circadiane neurowetenschappen aan de universiteit van Oxford. 'Dit leidt tot serieuze gezondheidsproblemen binnen onze maatschappij en een verhoogd risico voor het ontwikkelen van ziektes als kanker, diabetes type 2, infecties, obesitas en hart- en vaatziekten.'

Tegen de biologische klok in

De grootste boosdoener voor het gebrek aan slaap blijkt de moderne technologie. En dan vooral vanwege het hoge gehalte blauwachtig licht dat door de beeldschermen van smartphones en laptops wordt verspreid. Even nog een paar uur werken 's avonds heeft een direct effect op onze biologische klok, blijkt uit onderzoek. 'Licht is de meest invloedrijke kracht voor het resetten van onze biologische klok', zegt hoogleraar en slaapexpert Charles Czeisler van de universiteit van Harvard. 'In het bijzonder de blootstelling aan blauw licht 's avonds laat. Het reset ons circadiaanse ritme naar een uur later. Het hormoon melatonine, dat slaap bevordert, komt hierdoor pas later vrij waardoor we ook nog eens met meer moeite 's ochtends opstaan.'

Genen in de war

Hoezeer slaapgebrek ons lichaam in de war schopt, blijkt uit een (ouder) opzienbarend onderzoek van het Surrey Sleep Research Center van de Universiteit van Surrey. Hierin werd geconcludeerd dat honderden genen van mensen die een week lang minder dan 6 uur per nacht slapen, dusdanig beïnvloed raken dat er serieuze problemen met de gezondheid kunnen ontstaan. De verandering vindt plaats in de genen die ons immuunsysteem, metabolisme, slaap- en waakcycli en ons reactievermogen tegen stress regelen. Hoofdonderzoeker en hoogleraar Derk-Jan Dijk verbaasde zich er vooral over dat zo weinig slaapgebrek al tot zulke ingrijpende veranderingen in ons systeem kunnen leiden.

Signalen mis-interpreteren

'We hebben onze slaap hard nodig voor de [cognitieve functies](#) die ons helpen problemen effectief op te lossen', betogen Nick van Dam, McKinsey's global learning officer, en Els van der Helm, slaapexpert en oprichter van Shleep, in Harvard Business Review. Je hebt het nodig om tot de juiste inzichten te komen, patronen te herkennen, tunnelvisie te voorkomen en om tot innovatieve en creatieve ideeën te komen. Je kunt anderen ook beter ondersteunen als je in staat bent hun signalen goed op te vangen en te interpreteren.

Wanneer je oververmoeid bent is je brein eerder geneigd signalen verkeerd te interpreteren. Je hebt bovendien de neiging gevoelens zelf ook negatiever te verwoorden. 'Wetenschappelijke studies,' zo schrijven Van Dam en Van der Helm, 'ondersteunen het vaak gehoorde advies dat in plaats van zo maar een belangrijke beslissing te nemen of 's avonds laat een gevoelig liggende e-mail te sturen, je er beter letterlijk een nachtje over kunt slapen.'

Bron: Management team, maart 2019

Last van je darmen? Dit dieet zou je klachten kunnen verminderen

Voor mensen die lijden aan chronische darmziekten is het vaak zoeken naar wat je nu beter wel of net niet eet. Toch blijkt uit een nieuwe studie dat je darmgezondheid niet alleen afhangt van wat je eet, maar ook van wanneer je eet.

Onderzoekers van de University of Southern California ontdekten namelijk dat een Fasting Mimicking Diet (FMD), ofwel het nabootsen van een vastendieet, niet alleen ontstekingen vermindert maar dat het inflammatoire darmziekten zelfs helemaal kan genezen, althans bij muizen. Het FMD-dieet werd ontwikkeld door de Italiaanse professor Valter Longo die in de Verenigde Staten al jaren onderzoek doet naar hoe vasten kan helpen bij het afvallen en als middel tegen verschillende ziektes.

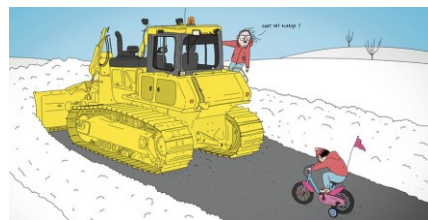
Maar wat houdt het dieet nu precies in? Bij dit eetplan moet je het, in tegenstelling tot een echt vastendieet, nooit echt zonder voedsel stellen. De eerste dag eet je de helft van wat je normaal gezien verorbert en de drie dagen erna 10% van je normale eetpatroon, zodat je een 'vasten'-periode van vier dagen inlast. Daardoor krijgen de spijsvertering en darmen meteen een opkikkertje. Door het vasten na te bootsen, maar het lichaam toch te voorzien van voedingsstoffen, konden de lichamen van de muizen immers nog altijd gezonde cellen en weefsels heropbouwen.

En hoewel het onderzoek alleen bij muizen getest werd, is het niet de eerste keer dat de voordelen van een vastendieet waarbij je ofwel alleen tussen bepaalde tijdstippen eet of enkele dagen per week helemaal niets eet, worden aangetoond. Zo blijkt uit eerder onderzoek dat het je [cognitieve functie](#) verbetert, je bloedsuikerspiegel stabiel houdt, je energie beter op peil houdt en het ook goed is voor mensen met darmproblemen. Ondanks dat het FMD-dieet dus verschilt van een typisch vastendieet zoals het 16:8-plan waarbij je alleen maar binnen een periode van 8 uur eet en 16 uur vast, bieden ze wel een allebei een aantal gelijkende gezondheidsvoordelen.

Bron: HLN.be maart 2019

'Curlingouders, stop met het wegpoetsen van obstakels voor je kind'

"Ik kan er dit schooljaar even geen curlingouders bij hebben", verzuchtte juf Ank in de een aflevering van De Luizenmoeder. Terecht, vindt opvoedkundige Marina van der Wal. "Alle obstakels op het levenspad van je kind wegvegen, is kindermishandeling." Want dat doen curlingouders, zegt opvoedkundige Marina van der Wal. "Alles dat maar tot frustratie zou kunnen leiden bij een kind, wordt weggepoetst. Alles dat ongemak oplevert, hoeft een kind niet meer (zelf) te doen. Of het nou gaat om afwassen en opruimen of sporten als het koud is."



Levensstruggles

Ze noemt het voorbeeld van een moeder die vroeger zelf altijd door de regen moest fietsen en daar nog steeds een pesthekel aan heeft. "Zij brengt haar kind dus altijd als het regent en ontnemt het daarmee een levenservaring. Namelijk dat je prima door de regen kunt fietsen zonder er minder van te worden." Wie als ouder denkt dat dit juist goedbedoeld is en alleen maar gedaan wordt uit liefde voor je kind, komt volgens Van der Wal bedrogen uit. "Als volwassene wil je op zo'n moment geen ongemakkelijk gevoel hebben bij de levensstruggles van je kind. Daarom rijd je voor ze door de regen, ruim je hun rotzooi op, schrijf je hun werkstuk."

Minder veerkrachtig

Als ouder moeten we er meer bewust van zijn dat we deze neigingen hebben, vindt Van der Wal. "We verhinderen onze kinderen om evenwichtige, gezonde, prettige volwassenen te worden. In plaats daarvan zitten we met studenten die sneller een burn-out hebben, kinderen die hun emoties niet in bedwang kunnen houden en pubers die steeds minder veerkrachtig worden." "Wat we ze moeten meegeven is het vermogen om zelf na te denken voordat ze iets gaan doen. Juist in hun jeugd kunnen ze zich in een veilige omgeving voorbereiden op volwassenheid. Een kind niets meer (zelf) laten doen, is kindermishandeling."

Niet makkelijk

En daar hoort nu eenmaal bij dat ze ook nare dingen meemaken. Van der Wal geeft wat voorbeelden: het overlijden van een huisdier ('en dan niet zeggen dat Fikkie slaapt'), niet worden uitgenodigd voor een feestje, nakomen, veel moeite in een werkstuk steken en dan toch een onvoldoende krijgen. Niets menselijks is ons vreemd, zegt ze daarover. "Dat we onze kinderen blij en gelukkig willen hebben, is niet meer dan logisch. Maar het leven is nou eenmaal niet makkelijk."

Wat kun je wél doen om je kind te helpen?

Je moet je kind leren dingen zelf te doen, zegt Van der Wal. "Tegen een peuter zeg je niet: ruim op! Maar: kom, we gaan samen opruimen. Als je puber een bijbaantje wil, oefen dan de vragen die bij het sollicitatiegesprek kunnen worden gesteld. En in plaats van het werkstuk voor je kind te maken, denk je mee door vragen te stellen over de methode en de bronnen."

Het doel van opvoeden is jezelf onnodig maken. Wij doen nu het tegenovergestelde, zegt Van der Wal. "Terwijl je je kind juist een lol doet met het ontwikkelen van die [executieve functies](#). Rond zijn of haar zestiende zou je kind voor zichzelf moeten kunnen zorgen - ook al betekent het dat jij continu met je nagels in het tafelblad zit van spanning en frustratie."

Bron: RTL-nieuws, april 2019

Waarom werken in teamverband helemaal niet goed voor je is

Heb je ook weleens van die ellenlange dagen op kantoor, met van die eindeloze vergaderingen? En heb je het gevoel dat je hersenen dan aan het einde van de dag helemaal zijn gaargekookt?

Onderzoek wijst uit dat dit ook wel een beetje klopt. Het samenwerken in groepsverband heeft namelijk nadelige gevolgen voor hoe onze hersenen werken.



Het onderzoek

Dat blijkt uit onderzoek van het Amerikaanse Virginia Tech Carilion Research Institute. Voor het onderzoek werden proefpersonen die in groepsverband werken onderzocht nadat ze feedback kregen op een IQ-test. Eerst werden respondenten met hetzelfde IQ met elkaar gematcht. Daarna werden ze in kleine groepjes geplaatst en werd er gekeken naar hun **cognitieve functies** zoals bewustzijn, intelligentie, concentratie en geheugen. Vooral op intelligentie viel de score ineens veel lager uit: De testpersonen scoorden zo'n vijftien procent lager dan voorheen.

Sociale signalen en groepsdruk

Volgens onderzoeker Read Montague is de daling vooral te wijden aan sociale feedback en groepsdruk. Het zou liggen aan de kleine 'sociale' signalen die mensen zenden en ontvangen in een groepsdynamiek. Deze signalen kunnen bij iedereen anders aankomen. Vooral het verschil tussen mannen en vrouwen is hierbij groot. Ook status speelt een rol. Bijvoorbeeld wanneer je feedback krijgt van iemand met een hogere functie en je 'dichtklapt'. Volgens de wetenschappers zouden we ons dan bewust worden van onze sociale status, wat onze IQ beïnvloedt.

Gevolgen op werkgebied

"Onze studie bewijst de nadelige gevolgen van het functioneren in een groep op de individuele werking van je hersenen," concludeert een van de onderzoekers. "En dat zou op werkgebied gevolgen kunnen hebben, want vergaderen zou zo weleens minder effectief kunnen zijn."

Bron | Volkskrant, Caltech, februari 2019

Een dna-test die baby's eigenschappen leest - Klopt dit wel?

Berichten verspreiden zich vaak razendsnel, of ze nu kloppen of niet. Wij proberen de zin van de onzin te scheiden. Vandaag: Wordt je baby later een doener of een denker? En kan je kind straks hard sprinten? Een DNA-test biedt ouders een voorproefje op vijf toekomstige eigenschappen.

Van wie komt de claim?

Op de Negenmaandenbeurs in de RAI in Amsterdam stond dit jaar een onderneming met een opmerkelijk kraamcadeau. Het bedrijf Analyse Me presenteerde er een DNA-test voor baby's. 'Vijf leuke weetjes over je baby op basis van zijn of haar DNA.' De test zegt onder meer iets over de kans dat het kind later bittere smaakstoffen proeft, of kindlief het 'snelheidsgen' heeft en of het opgroeit als 'denker' of als 'doener'.



Klopt het?

Vrijwel al onze eigenschappen zijn het gevolg van een samenspel van talloze genen en omgevingsfactoren. Maar de test van Analyse Me richt zich slechts op vijf genen, één gen per eigenschap.

Volgens de Vereniging Klinische Genetica Nederland is de test ‘wetenschappelijk gezien onzin’. De test wekt schijnbetrouwbaarheid op en is onethisch, want elk kind heeft recht op een open toekomst, twittert de beroepsgroep.

Epidemioloog en DNA-expert Cecile Janssens van de Emory University in Atlanta vindt het kraamcadeau onzinnig, maar ook vrij onschuldig. We nemen twee claims met haar door.

Het zogenaamde ‘snelheidsgen’ waaraan gerefereerd wordt, is ACTN3. Het codeert voor een eiwit dat een rol speelt bij de samentrekkingsnelheid van spieren. De aanwezigheid van een bepaalde variant van dit gen bepaalt voor hooguit een paar procent of je goed kunt sprinten. ‘Voor een topatleet kan dit van belang zijn. Maar voor alle andere mensen nauwelijks. Voeding en leefstijl zijn veel belangrijkere voorspellers.’

Dan de claim over ‘denker’ versus ‘doener’. Bij deze vraag draait het allemaal om dopamine, een stof in de hersenen die mede bepaalt hoe je omgaat met stress en die een rol speelt bij [cognitieve functies](#). Sommige mensen hebben een genetische variant die ervoor zorgt dat ze dopamine minder snel afbreken. Die mensen hebben meer dopamine en zijn ‘denkers’, aldus Analyse Me. Heb je weinig dopamine dan ben je vaker een ‘doener’ en floreer je onder stressvolle omstandigheden.

Janssens: ‘In de psychiatrie werd vijftien jaar geleden al veel onderzoek gedaan naar dit gen (COMT geheten). Via de invloed dat het heeft op dopamine, zou het ook een rol spelen bij psychoses, depressie, Parkinson en schizofrenie. Maar de gevonden associaties zijn allemaal heel klein.’

Sander Bast van Analyse Me laat weten ‘op basis van die ene genetische variant natuurlijk niet [te kunnen] voorspellen of een baby een denker of doener wordt. Daar is deze eigenschap te complex voor. Het denker-versus-doener-concept is niet meer dan een hypothese.’ Neem de test niet te ernstig, zegt hij. ‘Analyse Me baby wordt gepresenteerd met een humoristische insteek.’

Conclusie:

De testuitslag moet je niet al te serieus nemen.

Bron: Volkskrant, T. van Dijk, februari 2019

Helaas! Vrouwen op leeftijd worden minder snel dom dan mannen

Vrouwen worden minder snel dom dan mannen. Dat beweert het vrouwvolk natuurlijk al eeuwen, maar nu schijnen wetenschappers er ook in zijn geslaagd om dit onweerlegbaar aan te tonen. Zo zou het IQ van de gemiddelde vrouw niet alleen hoger zijn, maar verouderd het ook nog eens minder snel. Hoog tijd om de emancipatiegolf dus een halt toe te roepen, van gelijkheid tussen de seksen is dus geen sprake meer. Wijsheid komt dus niet met de jaren, maar verdwijnt juist.

Vrouwenhersen krimpen minder snel

Het menselijk brein krimpt naar mate we ouder worden. Niks nieuws dus, want dat was al een bekend gegeven. De laatste studies suggereren echter dat het brein van de gemiddelde vrouw minder snel krimpt dan bij de man. Deze bevinding komt overeen met het de ontdekking dat het metabolisme verandert naar mate we ouder worden. In het huidige onderzoek komt naar voren dat bij dit proces aanzienlijke verschillen waarneembaar zijn tussen mannen en vrouwen.

De hersenen van een vrouw zijn eerder volwassen

Het controversiële (en voor de dames onder ons waarschijnlijk niet erg verrassende) resultaat werd onthuld door de Washington University School of Medicine in St. Louis. Wetenschappers ontdekten namelijk dat de hersenen van de gemiddelde vrouw ongeveer drie jaar jonger waren dan mannen van dezelfde leeftijd. Ter geruststelling kwamen de onderzoekers wel met subtiel gevormde uitspraken. “Het is niet zo dat het brein van mannen sneller ouder wordt. Het vrouwelijke brein is in feite drie jaar eerder volwassen in vergelijking met het brein van de man. Die achterstand wordt gedurende het hele leven niet meer ingehaald,” aldus de senior-auteur van de onderzoeksresultaten Manu Goyal, MD, die ook universitair docent radiologie is aan de universiteit.

Wijsheid komt niet met de jaren, het verdwijnt juist!

“Wat we niet weten, is wat het betekent. Ik denk dat dit wel verklaart waarom de [cognitieve functies](#) van vrouwen op dezelfde leeftijd beter zijn in vergelijking met een man. Hun hersenen zijn in feite minder oud. We onderzoeken op dit moment of dat een wetenschappelijke onderbouwing kan hebben”
De onderzoeken waren gebaseerd op testen van redenering, geheugen en probleemoplossend vermogen. Hieruit bleek dat vrouwen een hogere score behaalden dan mannen in dezelfde leeftijdscategorie. Het onderzoek spitste zich toe om het gebruik van suiker door de hersenen. Hiervoor werd een pool van 121 vrouwen en 84 mannen, variërend in leeftijd van 20 tot 82 jaar samengesteld.

Bron: Mens Health februari 2019

Even rusten voor je gaat slapen

Als je niet kunt slapen, raak dan niet in paniek, maar zorg voor ontspanning. “De voordelen van rust en een rustige omgeving zijn vergelijkbaar met die van slaap en zijn in sommige gevallen in [cognitieve](#) zin niet te onderscheiden,” zegt [Dr. Winter](#), een slaapdeskundige. Een onderzoek uit 2008 toonde aan dat het sluiten van de ogen voor je daadwerkelijk slaapt, zorgt voor een verlaging van het aantal neutronen in de hersenen. Deze ontspannen houding is een perfecte voorbereiding op de daadwerkelijke slaap en je brengt je lichaam als het ware in gereedheid om te slapen.

Toch zal het rusten niet de volledige voordelen van een echte slaap bieden, zoals het op peil houden van de [cognitieve functies](#), een beter geheugen, en een goede hormoonregulatie. Slaap is de beste optie voor een echt herstel van lichaam en geest.

Bron: Mens Health februari 2019

1,5 miljoen euro voor zeven Leidse wetenschappers

LEIDEN - Zeven Leidse wetenschappers ontvangen een zogeheten Vici-beurs van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO). Dat meldt de Universiteit Leiden op haar website.

De Vici-beurs is een van de grootste persoonsgebonden wetenschappelijke premies van Nederland en is gericht op gevorderde onderzoekers. Met de beurs kunnen de wetenschappers de komende vijf jaar een eigen vernieuwende onderzoekslijn ontwikkelen en een onderzoeksgroep opbouwen. De volgende wetenschapper ontving een beurs:



Sander Nieuwenhuis - De invloed van opwindning op [cognitieve functies](#) en het brein

Onder arousal wordt de activatietoestand van het centrale en autonome zenuwstelsel verstaan. Ook overdag vertonen mensen subtiele schommelingen in arousalniveau. Met behulp van wiskundige modellen en beeldvormingstechnieken gaan de onderzoekers bestuderen wat de precieze effecten zijn van arousalschommelingen op [cognitieve functies](#) en globale patronen van hersenactiviteit.

Bron: Universiteit Leiden, februari 2019