

## Deze 27 levenservaringen verhogen de kans op het krijgen van Alzheimer

Het nieuwsblad

Stressvolle levenservaringen kunnen ons brein met meerdere jaren doen verouderen. Dat blijkt uit een studie van de Universiteit van Wisconsin.

Het gaat onder andere om de dood van een kind, een scheiding, het verlies van een job, opgroeien met een alcohol- of drugverslaafde ouder, ... Maar zelfs al één van zo'n ervaringen kan al impact hebben op de latere gezondheid van de hersenen.

In het onderzoek werden 1.320 mensen van gemiddeld 58 jaar onderzocht die hadden aangegeven in hun leven al meerdere stressvolle ervaringen te hebben meegemaakt. Zij ondergingen tests op het vlak van nadenken en memoriseren. Uit het onderzoek bleek dat een groot aantal van die stressvolle levenservaringen gelinkt was aan minder cognitieve vaardigheden of een verminderde **cognitieve functie** van de hersenen op latere leeftijd, en dat dit uiteindelijk op latere leeftijd mogelijk kan leiden tot ziektes zoals Alzheimer of dementie. Bovendien kunnen stressvolle ervaringen ook leiden tot depressie, en ook dat verhoogt het risico op dementie op latere leeftijd.

Opvallend ook: zwarte Amerikanen bleken hier meer door beïnvloed dan blanke Amerikanen, omdat die veel meer van die stressvolle ervaringen tijdens hun leven moeten ondergaan dan hun blanke landgenoten. Zwarte Amerikanen ervaren volgens het onderzoek voor 60 procent meer stressvolle ervaringen dan blanken tijdens hun leven. Elke levenservaring die stress- en impactvol was, bleek bij Afro-Amerikanen zelfs gelijk te zijn aan een cognitieve veroudering van de hersenen met vier jaar.

Volgens de onderzoekers kunnen deze 27 stressvolle zaken leiden tot een versnelde veroudering van de hersenen:

### Deze 27 levenservaringen verhogen de kans op het krijgen van Alzheimer

ALS KIND	OP LATERE LEEFTIJD	
Een schooljaar moeten overdoen	Stoppen met hogere studies	Problemen met schoonouders
Van huis worden gestuurd	Ontslagen worden	De dood van een broer of zus
Een ouder die geen werk vindt	Lange tijd geen werk hebben	De dood van een kind
Ouders die veel drinken	De dood van een ouder	Een ernstig ongeval van een kind
Stoppen met school	Scheiding van ouders	Moeten leven van uitkeringen
Geschorst of uit school gezet worden	Door partner bedrogen worden	Bij het leger gaan
Ouders die drugs gebruiken	Huis verliezen	Ernstige juridische problemen
	Fysiek aangevallen worden	Financiële problemen
	Gevangenisstraf	Seksueel misbruik
	Moeten vechten in het leger	Bankroet zijn

"Heel wat gebeurtenissen die je als kind meemaakt, kunnen voor sommige kinderen zo traumatisch en stressvol zijn dat ze dus schade kunnen veroorzaken", zegt Maria Carrillo, van de Amerikaanse Alzheimer Associatie. "Dit onderzoek toont aan dat we al zorg moeten dragen voor de hersenen vanaf de geboorte."