

Welke sport is het meest geschikt na je 50e?

Carine Maillard/Knack.be

Bewegen na je 50e is heilzaam voor lichaam én geest. Maar welke vorm van lichaamsbeweging is het

Om lichaam en geest in vorm te houden moet je gezond eten, tabak vermijden en voldoende bewegen. Maar welke vorm van lichaamsbeweging is het meest geschikt om de **cognitieve functies** op je 50e zo scherp mogelijk te houden? Een Canadees team onderzocht de conclusies van 36 studies die die vraag probeerden te beantwoorden. Zo wilde het de beste activiteiten en de ideale tijdsduur bepalen.

Wie al een sport beoefent, hoeft daar niet mee te stoppen: alle sporten zijn goed voor de hersenen. Voor wie nog geen sport beoefent en niet veel zin heeft om zware fysieke inspanningen te leveren, is er geruststellend nieuws. De onderzoekers vergeleken de gemiddelde **cognitieve verbetering** bij verschillende sporten en activiteiten. De grote winnaar was tai chi. Die vorm van meditatie in combinatie met brede en trage bewegingen en een diepe ademhaling gaf de beste resultaten. Yoga bleek een beperkte impact te hebben op de hersenfunctie, zo beperkt zelfs dat je de resultaten aan het toeval zou kunnen toeschrijven.

Yoga bleek een beperkte impact te hebben op de hersenfunctie, zo beperkt zelfs dat je de resultaten aan het toeval zou kunnen toeschrijven.

Wie resistentietraining (zoals spieropbouwende oefeningen in de fitnesszaal) verkiest, hoeft zich geen zorgen te maken: voor het werkgeheugen zijn die oefeningen net zo goed als tai chi. Ook de executieve functies, die te maken hebben met controle en planning, worden door beide types activiteiten verbeterd. Aerobe lichaamsbeweging, zoals zwemmen, hardlopen, fietsen, snelwandelen of dansen, heeft eveneens een gunstige invloed, zij het in mindere mate dan tai chi.

Hoe lang?

Het onderzoek geeft ook de ideale duur van een sportsessie aan: 45 tot 60 minuten. Niet meer, niet minder, anders is het effect niet optimaal. Wat het aantal sessies betreft, is al vanaf 2 per week verbetering zichtbaar. En hoe vaker je beweegt, hoe beter.

De intensiteit van de lichaamsbeweging is het best matig tot intens. Het effect op de hersenen is hetzelfde, en dat is goed nieuws voor wie zich niet graag in het zweet werkt. Je moet dus niet tot het uiterste gaan, maar wel degelijk enige moeite doen.

Het goede nieuws is dus dat het mogelijk is je **cognitieve functies** te verbeteren door regelmatig aan matige lichaamsbeweging te doen.

