

# Wie zich jong voelt, heeft jonger brein

Als iemand op oudere leeftijd zegt dat hij of zij zich nog jong voelt, dan is dat meer dan zomaar een gevoel of houding. Wetenschappers zien dat de hersenen van zulke mensen minder snel verouderen.

Een Zuid-Koreaanse studie heeft voor het eerst een link gevonden tussen de subjectieve leeftijd - hoe oud mensen zich voelen - en ouderdomsverschijnselen in het brein. Oudere mensen die zich jonger voelen dan hun leeftijd, blijken een jongere breinleeftijd te hebben dan oudere mensen die zich even oud of ouder voelen dan hun leeftijd, meldt het vakblad *Frontiers in Aging Neuroscience*.



## MRI-scans

"Waarom voelen sommige mensen zich jonger of ouder dan hun echte leeftijd?" vroeg hoofdonderzoekster Jeanyung Chey van de Nationale Universiteit van Seoel zich af. "Mogelijke oorzaken zijn depressie, persoonlijkheidsverschillen of fysieke gezondheid. Maar niemand had onderzoek gedaan naar processen van hersenveroudering als mogelijke reden voor de verschillen in subjectieve leeftijd."

Chey maakte MRI-hersenscans bij 68 gezonde mensen met een leeftijd tussen 59 en 84 jaar. Ze keek naar grijzematerievolumes in de verschillende hersengebieden en kon zo de hersenleeftijd van de deelnemers berekenen.

De deelnemers moesten ook een enquête invullen met vragen over hun subjectieve leeftijd, hun [cognitieve vaardigheden](#) en hun algemene gezondheid.

## Meer grijze materie

Wie zich jonger voelde dan zijn leeftijd, had een groter grijzematerievolume in belangrijke hersengebieden. Deze deelnemers scoorden ook vaker beter op een geheugentest, voelden zich gezonder en rapporteerden minder vaak depressieve symptomen.

"We ontdekten dat mensen die zich jonger voelen de structurele kenmerken van een jonger brein hebben", zegt hoofdonderzoeker Jeanyung Chey. "Belangrijk is dat dit verschil even robuust blijft wanneer we rekening houden met andere mogelijke factoren, waaronder persoonlijkheid, subjectieve gezondheid, depressieve symptomen of [cognitieve functies](#)."

## Levensstijl evalueren

De onderzoekers vermoeden dat wie zich ouder voelt, het verouderingsproces in zijn brein voelt. Maar of dat verouderingsproces ook de oorzaak is van de subjectieve leeftijd is niet zeker. Daarvoor zijn meer en langlopende onderzoeken nodig, zegt Chey.

Wie zich ouder voelt dan zijn leeftijd, moet misschien iets doen aan zijn levensstijl, suggereren de onderzoekers.

"Als iemand zich ouder voelt dan zijn leeftijd, kan dat een teken zijn om zijn levensstijl, gewoonten en activiteiten te evalueren die kunnen bijdragen aan hersenveroudering en maatregelen te nemen om beter voor hun hersengezondheid te zorgen."

Bron: Mondiaal Nieuws juli 2018

You are younger today  
than you will ever be  
again. Make use of it for  
the sake of tomorrow.