



*“Beweging heeft  
direct effect op  
het brein”*

onderbouwt. “Maar heel veel andere studies wijzen op een verband tussen bewegen en denkvermogen”, zegt de neuropsycholoog die op dit onderwerp wil promoveren. “In de wetenschap is het zo: één ei is geen ei. Als ik het verband niet vind, dan wil dat niet zeggen dat het er niet is, en ook andersom. Andere onderzoeken tonen onomstotelijk aan dat regelmatige lichaamsbeweging niet alleen de lichamelijke gezondheid verbetert, maar ook een positieve uitwerking heeft op de stemming en de werking van de hersenen.” En dan zegt de neuropsycholoog iets opmerkelijks: studies tonen aan dat beweging niet alleen effect heeft in het brein op langere termijn, maar ook direct. Acuut.

### **Gefocust, alert en besluitvaardig**

Acuut rijst ook de vraag wat dat directe effect is. “Een betere doorbloeding van de hersenen dankzij aanvoer van zuurstofrijk bloed”, zegt Sara. “Met name het gebied boven je ogen profiteert daar erg van. Daar zitten verfijnde cognitieve functies als planning, werkgeheugen,

flexibiliteit, besluitvaardigheid. Dankzij de doorbloeding kunnen die functies verbeteren.” De neuropsycholoog stipt nog een aantal directe effecten aan. “Zodra je in beweging komt, verandert de stofwisseling in je brein. Bepaalde neurotransmitters worden verhoogd, waardoor je bijvoorbeeld makkelijker kunt leren. Er komen stoffen vrij als serotonine, die ook in antidepressiva zit. Serotonine zorgt ervoor dat je minder negatieve gevoelens hebt.” Sara lepelt het ene na het andere positieve effect op. Allemaal komen ze bridgers buitengewoon goed van pas. “Stoffen die je alerter maken en waardoor je meer gefocust kunt zijn, stoffen die stress wegnemen en stoffen die zorgen voor natuurlijke pijnstilling. Studies hebben ook laten zien dat de soort activiteit in de hersenen kan veranderen. Je activeert een ander netwerk waardoor je creatiever gaat denken.”

