

Tegen dementie kan je wél iets doen: preventie! (Prof. dr. Sebastiaan Engelborghs)

Opinie

BlogActualiteit

BRUSSEL 19/05 - Nee, we krijgen niet allemaal dementie als we de 100 halen. En dat hebben we zelf voor een stuk in de hand. Dat zegt Prof. dr. Sebastiaan Engelborghs, Diensthoofd Neurologie, UZ Brussel.



De prevalentie van dementie stijgt exponentieel vanaf 70 jaar. Vanaf 85 komt dementie voor bij één op drie personen. Maar er is ook positief nieuws. De curve van de incidentiecijfers, dus het aantal nieuwe personen per jaar met dementie, vlt af in West-Europa. Ondanks de stijgende levensverwachting neemt het aantal personen met dementie dus minder snel toe dan een aantal jaren geleden. Daar zien we vermoedelijk de impact van een gezondere levensstijl en een betere controle van de risicofactoren voor hart- en vaatziekten.

Het klopt natuurlijk wel dat leeftijd de belangrijkste risicofactor is. Hou ouder je wordt, hoe hoger de kans om dementie te krijgen. Daarnaast speelt ook erfelijkheid een rol. Maar we moeten afstappen van het doemdenken dat je er niets kan tegen doen. Er zijn sterke aanwijzingen dat een gezonde levensstijl de ontwikkeling van symptomen kan uitstellen of afremmen.

De klinische logica achter de slogan

Een gezonde levensstijl, dat betekent voldoende bewegen, gezond eten, niet roken, alcoholgebruik matigen, hoge bloeddruk en hoge cholesterol behandelen enz. Dat zijn niet toevallig dezelfde aanbevelingen die het risico op hart- en vaatziekten verkleinen. Ons motto luidt dan ook: wat goed is voor het hart, is ook goed voor het brein. En daar zit een duidelijke klinische logica achter.

Hersenen hebben zuurstof en voedingsstoffen nodig, en daarvoor zijn ze volledig afhankelijk van wat het bloed hun aanvoert. Als de kleine slagaders diep in de hersenen aangetast zijn, dan krijgt men microberoertes, die op zich geen symptomen geven. Maar talrijke van zulke microberoertes kunnen op de duur wel je cognitieve reserve aantasten, waardoor een zich instellende ziekte van Alzheimer sneller symptomen zal vertonen dan bij een persoon met een gezonde doorbloeding van het brein. Er lijken ook aanwijzingen te zijn dat die microberoertes de eiwitstapeling in de hersenen, kenmerkend voor de ziekte van Alzheimer, versnellen.

Mediterrane keuken bevordert de hersengezondheid

Wat betekent een gezonde levensstijl nu concreet in het kader van dementiepreventie? Met voldoende lichaamsbeweging bedoelen we tenminste driemaal per week een half uur tot drie kwartier wandelen. Deze matige fysieke inspanning heeft al een gunstig effect op het risico op dementie, en heeft vermoedelijk ook een gunstig effect op de evolutie van de ziekte als je ze eenmaal hebt.

Wat voeding betreft: er zijn sterke aanwijzingen dat een mediterraan dieet een positieve invloed heeft op hersengezondheid. Typisch voor het klassieke westerse dieet is dat we te veel eten, te veel verzadigde vetten innemen en ook te veel vlees consumeren. Een mediterraan dieet daarentegen bevat meer vis, meer onverzadigde vetten zoals olijfolie, veel minder vlees en veel meer verse groenten en fruit, peulvruchten en noten.

Voed je hersenen met méér dan zuurstof

We raden ook aan om intellectueel actief te blijven. Maar begin geen kruiswoordraadsels in te vullen als je dat nooit graag hebt gedaan. Dat helpt niet, want dat ga je niet volhouden. Zoek naar mentale prikkels die je prettig vindt en voldoening geven. Naar een lezing gaan bijvoorbeeld, een cursus volgen, maar ook sociale contacten in het algemeen hebben een gunstige invloed op het in stand houden van de cognitieve functies.

Voorkomen is beter dan behandelen

Al deze inzichten zijn nog vrij nieuw, maar beginnen nu toch door te sijpelen naar de algemene bevolking. Al zou er ook op het vlak van hersengezondheid nog sterker kunnen en moeten gesensibiliseerd worden. Onze huidige gezondheidszorg draait nog te veel om ziekte. Hoe meer mensen je kunt behandelen, hoe beter je je kost verdient in de gezondheidszorg. Ons zorgsysteem wordt op die manier niet gestimuleerd om voor preventie te kiezen en om mensen gezond te houden – al lijkt het woord 'gezondheidszorg' het tegendeel te beweren.

Een hervorming, waarbij meer geïnvesteerd wordt in preventie, is dringend nodig. Geen geld voor? Zo'n hervorming voorkomt op termijn veel ziekten en werkt net kostenbesparend. Dat tegenargument kunnen we dus gerust opbergen.

Elk [blogbericht](#) op 'UZ Brussel blogt' weerspiegelt enkel de mening van de respectievelijke auteur.

Prof. dr. Sebastiaan Engelborghs

Diensthooft Neurologie, co-directeur Brussels Integrated Center for Brain and Memory, gewoon hoogleraar VUB en UAntwerpen en co-directeur Center for Neurosciences

MediQuality biedt haar leden de mogelijkheid hun mening te uiten over actuele en/of medische kwesties. Deze opinies weerspiegelen de persoonlijke mening van hun auteur en vallen onder diens verantwoordelijkheid.

Prof. dr. Sebastiaan Engelborghs • UZ Brussel