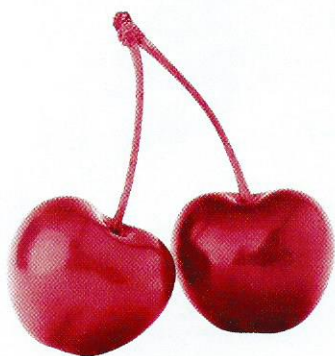


Hold din hjerne *skarp*

Din hjerne kan udvikle sig hele livet, og du kan selv gøre meget for at holde de små grå celler skarp. Brug hovedet, kast dig ud i nye ting og hold kroppen sund. Psykologi giver i dette tema en række brugbare tips til at holde din hjerne i god form.

AF MARGRETHE VADMAND, LÆGE CHARLOTTE BECH
OG CHARLOTTE HEJE HAASE > FOTO: BO LYNGE OG SHUTTERSTOCK

Forskning viser, at kost og kosttilskud kan medvirke til at forbedre hjernens funktioner, styrke hukommelsen, gøre humøret bedre, øge intelligensen og kreativiteten og forebygge mental aldring.



Din hjerne kan sammenlignes med et livslangt byggeprojekt. For vi fødes med en meget umoden skabelon af en hjerne, som vi livet igennem opgraderer med nye nerveceller. I voksenalderen bygger vi ikke ligeså hurtigt, som da vi var børn. Til gengæld har vi stor gavn af hjernens milliarder af neuroner og billioner af netværk, som vi har bygget op i bl.a. hjernens frontallapper. Her koordineres den viden og erfaring, som kan bruges, når vi lærer noget nyt.

Vi har flest neuroner i teenageårene, derefter falder antallet, fordi der ikke dannes lige så mange, som der dør. Men reduktionen kan holdes nede på få procent. Det afhænger alene af, hvor flittigt vi bruger hovedet og resten af kroppen og af vores helbred. Jo mere vi udvikler, træner og vedligeholder og vores mentale evner, jo skarpere holder vi vores hjerne livet igennem. Og det gælder om at få varierede former for stimulering. Hjernen skiller sig af med det, der ikke har en funktion, og vi danner kun nye nerveceller i hjernen, hvis vi skal bruge dem. Med andre ord: »use it or lose it.«

Vi giver dig her de bedste tip til at spise, lære og lege dig til en skarp hjerne – hele livet igennem. ■

4 MYTER OM DIN HJERNE OG ALDRING

MYTE 1: VI BLIVER LANGSOMMERE MED ALDEREN

Delvist sandt. Det er rigtigt at vi bliver langsommere, hvis man alene ser på den rå reaktionstid, som måske i virkeligheden ikke har så stor betydning. Ved sammensatte funktioner, hvis vi for eksempel skal svare på mere komplekse spørgsmål, behøver alderen absolut ikke medføre, at vi bliver langsommere. Det kommer an på, om vi har viden og erfaring inden for emnet.

MYTE 2: VI KAN IKKE LÆRE NYT

Falsk. Vi kan sagtens blive ved med at lære nyt op i årene. Det afgørende er, om der er tale om noget helt nyt, altså indenfor et område, vi overhovedet ikke kender noget til. I så fald kan det være svært at lære nyt, men ikke umuligt. Faktisk viser det sig, at vi i mange tilfælde kan bygge videre på noget, vi i forvejen har kendskab til, og vores viden og erfaring kommer os til nytte. Har man fx ikke beskæftiget sig med fremmedsprog i 20 år, er man ikke så hurtig til at lære et nyt sprog. Er man derimod vant til at bruge fremmedsprog, er det ikke så vanskeligt at lægge et nyt oveni uanset alder.

MYTE 3: VI KAN IKKE HUSKE

Delvist sandt. Vores huskekapacitet bliver mindre med årene, men det gælder først og fremmest for det, der er nyindlært. Og så afhænger det igen meget af, om vi skal huske noget, vi i forvejen er vant til at beskæftige os med. Men vi vil oftest tabe til børn eller børnebørn i memory, fordi børn og unge har større kapacitet til at lære noget helt nyt, der er ikke-erfaringsbaseret. Når man er lille, foregår meget indlæring på den måde; man er hurtig og skelner ikke mellem, hvad der er vigtigt at lære. I en moden alder har vi bedre forudsætninger for at vurdere, om det nu er vigtigt, at sætte sig ind i det nye.

MYTE 4: VI KAN IKKE DANNE NYE HJERNECELLER

Falsk. I mange år har man troet, at vi fødes med et fast antal hjerneceller og ikke kan gendanne de hjerneceller, som vi har mistet. Derfor mente man, at det kun kunne gå ned ad bakke med årene. Men vi kan godt danne nye nerveceller. Forskere har for nylig lavet forsøg med rotter, som viser, at rotter kan danne 5-10.000 nye nerveceller om dagen. Og endnu flere hvis de er fysisk aktive: Motionerende rotter, som løber rundt i trædemøller, danner dobbelt så mange nye nerveceller som stillesiddende rotter.

Kilde: Dr. Med. og aldringsforsker Henning Kirk og Læge Charlotte Bech.