

## Hjernegymnastik

Hidtil har man troet, at hjernegymnastik som for eksempel løsning af kryds og tværs, læsning eller det at begynde på en ny hobby, som at spille et instrument, var med til at holde hjernen ung.

Og ad den vej forhindre den ældningsproces, som opstår omkring 40 års alderen, hvor hjernen begynder at skrumpe. Men ifølge undersøgelserne fra Urbana, er der ingen rigtige beviser herpå.

Til gengæld har en række forsøg vist, at tre timers aktiv motion om ugen forhindrer hjernemassen i at skrumpe. Og samtidig står det også klart, at det ikke kun er et spørgsmål om at forhindre ældningsprocessen. Forsøget viser også, at man kan forbedre hjernens tilstand.

Det fremgår nemlig med al tydelighed, at ældre mennesker, der starter med at motionere tre timer om ugen, efter tre måneder viser en forbedret mental tilstand, blandt andet en bedre hukommelse.

Professor Arthur Kramer siger til det amerikanske lægeblad »Journal of Gerontology: Medical Sciences«, at de mennesker, der har deltaget i forsøget, efter blot tre måneder havde fået en hjernevolumen, der svarede til tre år yngre mennesker. Det drejede sig om forsøgspersoner i alderen 60 til 79 år.

Forskerne fandt egentlig ikke resultatet overraskende. For ved dyreforsøg med for eksempel mus oplever man også en forstørrelse af hjernemassen, når en mus får motion på hjulet i buret i modsætning til de mus, der blot sidder stille og ikke har nogen mulighed for at røre sig i buret. Og det har endvidere vist sig, at det også er tilfældet med ældre mus.

»De bliver kvikkere, og deres hukommelse er blevet væsentligt forbedret,« siger professor Kramer.

Men det blev også understreget, at det skal være aktiv motion, som for eksempel kapgang eller aerobic. En lille slentretur i skoven er ikke nok, siger Arthur Kramer, der også understreger, at der er tale om den første undersøgelse af denne art, hvor man har taget ældre mennesker som »forsøgsdyr«.

