

Bridge gezond

Het mag eigenaardig lijken, maar de bewijzen dat bridge bijzonder goed is zowel voor de geestelijke als de lichamelijke gezondheid, stapelen zich op. De vaststelling "Gezond door Bridge" komt uit een reeks onverdachte, uiterst wetenschappelijke bronnen.

Begin jaren '80 ontdekte de Universiteit van Leiden dat de mensen met de meeste weerstand tegen allerlei seniliteitverschijnselen, de actieve bridgers zijn. Een Amerikaanse studie uit 1999 door de Harvard University, het Rush Institute en de Yale University, toonde aan dat bridge een betere invloed heeft dan allerlei fitness activiteiten op de levensverwachting van oudere mensen. Onlangs stelde men tijdens een onderzoek in Engelse scholen vast dat 10-jarigen, die een opleiding minibridge volgen aan hun school, plots veel beter beginnen te scoren in hun examens wiskunde.

Maar het meest onwaarschijnlijke verhaal komt weerom uit de USA. Een onderzoeker van Berkeley University in San Francisco ontdekte dat actieve bridgers een grotere weerstand tegen allerlei ziektes hebben dan de gemiddelde mens omdat hun immuunsysteem versterkt is. Die laatste ontdekking wordt o.a. door CNN de wereld ingestuurd via hun overbekende website "CNN-@-com. CNN laat er geen gras over groeien want hun artikel van 9 november begint spectaculair: "Playing bridge boosts immune system".

Onderzoeker Marion Cleaves Diamond schrijft: Bridgers moeten vooruitzien, van alles onthouden, initiatief tonen en allerlei zaken op en rijtje zetten. Mentale uitdagingen die allemaal te maken hebben met dat deel van de hersenen waarvan men denkt dat ze een rol spelen bij het immuunsysteem. Diamond nam bloedproeven van een groep bridgers voordat en nadat ze een wedstrijd speelden van anderhalf uur. Na de wedstrijd bleek het aantal witte bloedlichaampjes beduidend groter te zijn.

Een interessante conclusie ofschoon men nog niet met zekerheid durft te stellen dat de toename consistent is en dus ook daadwerkelijk effect heeft. Het idee echter, dat verhoogde hersenactiviteit in het deel van de hersenen dat onder meer door bridge gestimuleerd wordt, uiteindelijk een positief effect zou hebben op het bestrijden van ziekten, maakt verder onderzoek zeer gewenst.

Aan de Universiteit van Californië ontdekten onderzoekers dat mensen die tot op hoge leeftijd een actief gedachteleven onderhouden, gemiddeld een stuk ouder worden dan mensen die op den duur hun hersens niet meer gebruiken. Zij onderzochten de lengte van de zenuwvezels (dendrieten) van twintig overleden proefpersonen. Hun aandacht ging speciaal naar het "centrum van Wernicke", een hersencentrum dat betrokken is bij het begrijpen van taal. Mensen die tijdens hun leven veel intellectuele arbeid hadden verricht hadden ook erge lange dendrieten. Deze mensen werden gemiddeld ook ouder.

Ruim tien jaar geleden onderzocht men aan de Universiteit van Nijmegen de dementie bij ouder wordende personen. De deelgroep die het minst te lijden had van dit tragische verschijnsel waren..... jawel actieve bridgers.

Bron: EOS-magazine, Bridgecontact.