

'Sporthormoon' beschermt je geheugen

Hormoon irisine stimuleert aanmaak van stof die je hersenen gezond houdt

- Door: Nadine Böke

Categories:

Brein & Gedrag
Lijf & Gezondheid



Het huidige onderzoek is gedaan door te kijken naar muizenhersenen. Maar omdat irisine bij mensen een vergelijkbare functie lijkt te hebben, zou het ook onze hersenen kunnen beschermen.

Het vorig jaar ontdekte 'sporthormoon' irisine is prettige spul. Het beschermt je lijf tegen overgewicht en diabetes type 2. Nu lijkt deze stof ook verantwoordelijk te zijn voor het positieve effect van sporten op de werking van je geheugen.

Sporten is goed voor je. En niet alleen voor je lijf; ook voor je geest. Er zijn allerlei aanwijzingen dat veel bewegen beschermt tegen neurologische aandoeningen zoals depressie of de ziekte van Alzheimer. En ouderen die fitter zijn, hebben minder geheugenproblemen. Hoe kan dat?

Volgens onderzoek dat vandaag in het blad *Cell Metabolism* verschijnt zit mogelijk het recent ontdekte 'sporthormoon' irisine hierachter. Vorig jaar kwam een groep Amerikaanse wetenschappers erachter dat dit hormoon wordt aangemaakt door spieren bij inspanning. Het hormoon verandert je vethuishouding, en beschermt zo tegen onder meer obesitas en diabetes type 2.

Dezelfde onderzoeksgroep, dit keer onder leiding van Christiane Wrann, toont nu aan dat irisine bij inspanning ook vrijkomt in de hersenen. Om precies te zijn, in de hippocampus. Dat hersengebied speelt een essentiële rol bij het verwerken en opslaan van informatie. Oftewel, bij je geheugen. De biomedici ontdekten dit door muizen een maand lang looprad-training te geven, en daarna te kijken wat dit had gedaan met de hersenen van de diertjes.

Wrann en haar collega's zagen ook wat het irisine in de hersenen van de diertjes deed. Het stimuleerde de aanmaak van een stof genaamd BDNF, die al vaker in verband is gebracht met inspanning en met een verbeterd functioneren van je hersenen. BDNF beschermt namelijk je hersencellen, helpt bij de aanmaak van verbindingen tussen hersencellen, en zelfs bij de aanmaak van volledig nieuwe hersencellen.

Hoewel het onderzoek is uitgevoerd met muizen, is in het vorige onderzoek rond irisine aangetoond dat mensen het hormoon ook aanmaken. Het heeft bij mensen een vergelijkbare functie als het gaat om de invloed op vetcellen en je metabolisme. Hoewel er natuurlijk eerst verder onderzoek nodig is, zou het dus heel goed kunnen dat niet alleen muizenhersenen maar ook onze hersenen ook profiteren van de stof.

Wat een extra reden is om te kijken of je het hormoon in pilvorm kunt gieten. Daar werd eerder al om geroepen, zodat mensen die om welke reden ook niet kunnen sporten toch een deel van de positieve effecten van beweging kunnen meepikken. Cognitieve achteruitgang van ouderen en ziektes als Alzheimer zijn in onze vergrijzende samenleving ook een belangrijk probleem. En voor ouderen is het niet altijd even makkelijk om voldoende beweging te krijgen. Als een pil met irisine hen zou kunnen helpen, zou dat dus mooi nieuws zijn.