

Muziek maken houdt het brein scherp

BAARN - Kinderen verplicht op blokfluit-, viool- of pianoles sturen is zo gek nog niet. Jaren later kunnen ze daar namelijk nog de vruchten van plukken, zelfs als ze dan niet meer spelen. Het houdt de hersenen namelijk een levenlang scherp.



Het onderzoek, uitgevoerd door de American Psychological Association, omvatte zeventig gezonde ouderen tussen 60 en 83 jaar met wisselende muzikale ervaring. De musici scoorden duidelijk beter op verschillende cognitieve testen, dan de ouderen die nooit hadden geleerd een instrument te bespelen of noten te lezen.

Verbindingen in hersenen

"Muziek spelen is een uitdagende taak voor de hersenen. Het maakt het brein fitter en beter in staat zich aan te passen aan het ouder worden.", verklaart hoofdonderzoeker Brenda Hanna-Pladdy. "Het kost jaren om het bespelen van een instrument volledig in de vingers te krijgen. Wellicht ontstaan er in die tijd verbindingen in onze hersenen, die de achteruitgang van ouder wordende hersenen kunnen compenseren."

Amateurs

Alle deelnemende musici waren amateurs die rond hun tiende levensjaar begonnen met het bespelen van een instrument. Hoe langer het musiceren, des te beter waren de scores op de tests. Tijdens het testen werd onder andere gekeken naar het geheugen, het verwerken van nieuwe informatie en het benoemen van objecten.

Leeftijd

Het effect in de hersenen hangt, naast hoe lang iemand een instrument bespeeld, ook af van de leeftijd waarop gestart wordt. Hanna-Pladdy: "Er zijn cruciale periodes in de ontwikkeling van het brein, die het leereffect vergroten." Vòòr een bepaalde leeftijd is het gemakkelijker te leren. Dit maakt ook het effect in de hersenontwikkeling vele malen groter.

Het is voor het eerst dat de invloed van het bespelen van een muziekinstrument op oudere leeftijd is onderzocht. Eerder onderzoek richtte zich voornamelijk op de cognitieve voordelen bij kinderen.

Door: Annemieke Hoogland

Bronnen: Medical News Today - 21-04-2011