

## Blijf gezond... Speel Bridge!

De voorbije jaren publiceerde Bridgekontakt herhaaldelijk rapporten die er op wijzen dat bridge spelen een positieve invloed heeft op de gezondheid. Zo was er een studie die uitwees dat bridgen een betere invloed heeft dan fitness (jawell!) op de levensverwachting en -kwaliteit van oudere Amerikanen; en een ander onderzoeksteam legde de nadruk op de weerbaarheid tegen dementie; nog sterker (en bijna ongeloofwaardig): bridge zou zelfs ons immuunsysteem stimuleren - een nieuwe studie waar we verder naar verwijzen, onderschrijft trouwens deze bizarre bevinding.

Telkens komen die rapporten van gerenommeerde universiteiten zoals Yale, Harvard en Berkeley. Het zijn dus zeker geen kwakkels van kwakzalvers.

We verwijzen hier naar twee rapporten die onlangs verschenen.

Het eerste, zeer technische verslag werd gepubliceerd door de University of California Berkeley onder de titel: "**Contract Bridge enhances the Immune System**", waarmee een vroegere studie bevestigd wordt die op hetzelfde spoor zat.

Het tweede rapport vertaalden we voor u integraal, het verscheen in..

**The Washington Post**

### **Alzheimer afgetroefd door Denksporten** Een studie wijst op de effecten van Bridge & Schaak

**Bridgen, schaken of een muziekinstrument bespelen verlaagt aanzienlijk het risico op het ontwikkelen van de ziekte van Alzheimer of andere vormen van dementie, volgens een uitgebreid onderzoek onder ouderen naar de voordelen van uitdagende intellectuele activiteiten.**

Senioren die zich regelmatig toeleggen op een tijdverdrijf dat hun brein oefent (sorry, TV kijken telt niet) verlagen met niet minder dan 75% hun risico om Alzheimer of andere vormen van dementie te ontwikkelen, in vergelijking met anderen die hun brein niet oefenen, zo stellen onderzoekers.

Het rapport versterkt een groeiende stapel bewijzen dat het oefenen van ons brein met denksporten, sociale activiteiten en opleiding een krachtige bescherming is tegen mentale aftakeling en ziekte.

*"Ik zie nogal wat oudere patiënten - velen met geheugenklachten, zegt Joe Verghese, een neuroloog aan het Albert Einstein College of Medicine in de Bronx die het onderzoeksteam leidde. "Ze hebben van die seniorenmomenten - ze gaan een kamer binnen en vergeten totaal wat ze daar komen doen. Eén advies geef ik hen, namelijk deelnemen aan activiteiten die cognitief stimulerend zijn."*

*"Een beetje mentale activiteit blijkt beter te zijn dan helemaal geen." zegt Verghese. "En hoe meer uren de senioren spenderen aan uitdagende taken, hoe meer bescherming ze opbouwen tegen mentale aftakeling. De dag kan niet ver meer af zijn dat dokters een spelletje bridge aanraden, samen met fysieke oefening en een gezond dieet."*

Het weldoende effect van zulke activiteit - overal ter beschikking en goedkoop (nvdr: zoals ook het lidgeld bij onze VBL...) - is voordelig voor iedereen, op alle niveaus van opleiding en IQ.

De ontdekking komt in de race waarin wetenschappers verward zijn om middelen te vinden die kwalen voorkomen of vertragen zoals Alzheimer, waaraan 4 miljoen Amerikanen leiden. Nu

een groot aantal mensen uit de generatie van de baby boom ouder wordt, is het te verwachten dat ziekten die wat te maken hebben met dementie zullen toenemen - en de tol hiervan verminderen kan enorme gevolgen hebben.

Even intrigerend vanuit wetenschappelijk standpunt is het idee dat een geestelijk activiteit zoals bridgen, het moleculaire verloop van een neurologisch proces kan wijzigen.

*"Hoe is het mogelijk dat het vaste moleculaire patroon van Alzheimer afgetroefd kan worden door het kaartspelen van ouder wordende personen?"* vraagt Joseph Coyle zich af, een professor psychologie en neurologie aan de Harvard Medical School, toen hij de studie van Verghese analyseerde.

*"Het is duidelijk een conflict tussen biologie en psychologie"* zei Coyle in een interview, *"maar neurologen ontdekken dat ons brein in vele opzichten kneedbaar is - gedachten en ervaringen veranderen de neurale structuur"*

*"Door het brein te gebruiken wordt het opnieuw 'bedraad', nieuwe verbindingen ontstaan -het kan zelfs een nieuwe generatie neuronen opwekken,"* zegt Coyle. *"En zo wordt biologie geklopt door psychologie."*

Deze nieuwe studie onderzocht 469 mensen van boven de 75; ze begon in 1980. De onderzoekers registreerden hoe vaak de personen zich toelegden op ontspannende activiteiten zoals lezen, wandelen, dansen of spelletjes. Terwijl zij ouder werden, noteerden de onderzoekers het aantal mensen die dementie ontwikkelden.

Het team van Verghese vond een oplossing voor een kip-en-ei probleem dat een vorig onderzoek achtervolgde: voorkomen geestelijke activiteiten echt dementie, of laat dementie de interesse voor geestelijke activiteiten verdwijnen? Door iedereen die tekenen van dementie vertoonde weg te filteren vanaf het begin van hun analyse, toonden de onderzoekers aan dat deze activiteiten invloed hadden op dementie en niet omgekeerd.

Bridge- of schaakspelers hebben een 74% lager risico, zij die en muziekinstrument bespelen 69% en kruiswoordraadsels verminderden het risico met 38%.

*"Puur fysieke activiteiten slaagden er niet in om het risico te verminderen, zo stelt Verghese, met uitzondering van dansen, waarmee het risico daalde met een dramatische 76 %. Van alle fysieke activiteiten vraagt dansen de meeste mentale inspanning, zo teerden de onderzoekers. Een vroeger onderzoek bracht ook de voordelen van tuinieren aan het licht, dat zowel mentale als fysieke activiteit meebrengt."*

Andrea Farbman, de leidende directeur van de "Amerikaanse Vereniging voor Musikale Therapie", merkte op dat zulke therapie veel gebruikt wordt bij de behandeling van Alzheimer. *"Het gaat om mensen die niet weten welke dag het is of waar ze zijn, maar zij kunnen zich de liedjes herinneren, de akkoorden en de muziek."*

Lon S.Schneider, professor in psychiatrie, neurologie en gerontologie aan de universiteit van Zuid-Californië, zegt dat daar waar het uiteindelijke bewijs van de voordelen van geestelijke activiteit een onderzoek vereist dat mensen vergelijkt die systematisch hun geestelijke activiteit verhoogden tegenover een groep die dat niet deed, de huidige resultaten beloftevol zijn.

**"Gebruik het of verlies het" (use it or lose it),** stelt hij.

# Bridge om te Leven!

Sinds zowat 10 jaar hanteert de Vlaamse Bridge Liga haar lijfspreuk: "**Bridge, de sport voor het leven.**" Daarmee bedoelen we dat je onze geliefkoosde hobby kunt blijven beoefenen tot op hoge leeftijd. Onze jongste actieve leden zijn tieners, de oudsten zijn de 90 gepasseerd. En herinner je je nog de fantastische prestatie van de 89-jarige Engelsman Boris Shapiro? Die werd wereldkampioen exact **een halve eeuw** na z'n eerste wereldtitel.

Uit onverdacht wetenschappelijke bron blijkt nu dat onze slogan veel meer inhoud heeft dan wij konden vermoeden. De universiteiten van Harvard (Boston) en Yale (New Haven) en het Rush Institute for Healthy Aging (Chicago) onderzochten namelijk de levensverwachting van 65 plussers.

Hun rapport werd gepubliceerd op 21 augustus 1999: "*Population based study of social and productive activities as predictors of survival among elderly Americans*".

Zij verdeelden hun doelgroep volgens drie types van activiteiten:

- ☺ **Sociale activiteiten**, waaronder kaartspelen.
- ☺ **Fitness**, zoals zwemmen of wandelen.
- ☺ **Productieve activiteiten**, zoals tuinieren, koken of betaald werk.

Uit het onderzoek blijkt dat sociale activiteiten een minstens even gunstige invloed hebben op de levensverwachting als fitness! In de onderstaande tabel wordt elke doelgroep nog eens ingedeeld van laag (weinig actief) tot hoog (zeer actief).

Graad van activiteit	Sociaal	Productief	Fitness
Laag	74,0	85,6	74,0
Tamelijk laag	69,6	74,0	69,8
Tamelijk hoog	62,5	61,2	62,4
hoog	53,7	50,9	55,2

Dat het sterftecijfer daalt naarmate de graad van activiteit stijgt, dat lijkt niet onverwacht. Maar kijk dan wat er letterlijk staat: **mensen die sociaal erg actief zijn hebben een lager sterftecijfer (53,7) dan mensen die intensief aan fitness doen (55,2)!**

De conclusie van het rapport liegt er niet om:

*"Sociale en productieve activiteiten die weinig of geen invloed hebben op een verhoging van de fitheid, verminderen het risico op doodsoorzaken in even sterke mate als fitness activiteiten. Dit doet veronderstellen dat bovenop een verhoogde cardio-pulmonaire fitheid, deze activiteiten de overlevingskans vergroten langs psycho-sociale weg. Sociale en productieve activiteiten, waarvoor weinig fysieke inspanningen nodig zijn, kunnen een complement zijn voor lichaamsoefeningen en kunnen een alternatieve behandeling vormen voor zwakkere oudere mensen."*

En verder:

*"- Sociale en productieve activiteiten zijn even efficiënt bij het verlagen van het risico op overlijden als fitness activiteiten."*

*"- Verhoogde sociale activiteiten kunnen helpen om de de kwaliteit van het leven te verbeteren en het leven te verlengen."*

Dit sluit aan op een studie betreffende seniliteit die meer dan 15 jaar geleden uitgevoerd werd door de universiteit van Leiden. De onderzochte groep die het best gewapend bleek tegen deze voortschrijdende aftakeling waren namelijk de actieve bridgers!

Met z'n allen aan het bridgen dus! Maar die raad zullen we allicht niet moeten geven aan de lezers van Bridgekontakt. Die weten al lang welke enorme sociale impact bridge in clubverband heeft. En het is meteen meegepakt dat onze gezondheid daarvan profiteert.

Misschien moeten we wel een nieuwe sloga bedenken. Wat zou je vinden van:

**"A bridge a day keeps the doctor away!"**

# Gezond door Bridge !

Het mag eigenaardig lijken, maar de bewijzen dat bridge bijzonder goed is zowel voor de geestelijke als de lichamelijke gezondheid, stapelen zich op.

Denk nu niet beste lezer, dat de redactie u opzadelt met een stel aprilgrappen, of dat wij enkele charlatans aan het woord laten.

Nee, de vastelling "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 seniliteits-verschijnselen, 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 universiteit 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-dotcom**". CNN laat er geen gras over groeien want hun artikel van 9 november 2000 begint spectaculair:

***"Playing bridge boosts immune system." "Forget exercise. Forget chicken soup. Forget sleep, vitamins and heredity. Want to stay healthy? Play bridge!"***

In de "Libelle" van 23 augustus las mijn vrouw: *"Gezondheid is troef. Gaat u regelmatig bridgen? Dan is de kans groot dat u in goede gezondheid verkeert. Wetenschappers stelden namelijk vast dat regelmatig bridgen het afweersysteem van ons lichaam versterkt. Het kaartspel zou de hersenen zodanig activeren, dat het aantal witte bloedlichaampjes fors toeneemt. En dat is dan weer een signaal voor onze immuuncellen om harder te gaan werken."*

Of dit allemaal ZO wetenschappelijk is, weet ik niet zo zeker. Bovendien zegt mijn dochter dat elke nieuwvorming van hersenactiviteit wel door de pinten bij of na het bridgen zullen geïnactiveerd worden. Jaloers zijn ze...

#### **Ingezonden door Dr. Theo Putzeys**

Nota van de redactie: HOE wetenschappelijk dit bericht van Libelle is, weten wij uiteraard ook niet. Maar het is in elk geval niet uit de lucht gegrepen, want deze conclusie komt uit een studie die vorig jaar gepubliceerd werd door de Berkeley University in de USA. We mogen toch niet veronderstellen dat de leidinggevende prof een promotiestunt bedacht om nieuwe leden te werven voor zijn bridgeclub? De verrassende conclusie van deze universitaire studie werd o.a. door CNN de wereld ingestuurd met volgende inleidende woorden: *"Forget Exercise. Forget chicken soup. Forget sleep, vitamins and heredity. Want to stay healthy? Play bridge!"*

Tijdens het 10e wereldcongres "**SPORT FOR ALL**" in Rome (11-14 november 2004), in aanwezigheid van IOC voorzitter Jacques Rogge, stelden José Damiani (voorzitter World Bridge Federation) en Gianarrigo Rona (voorzitter Federaizone Italiana Gioco Bridge) een verhandeling voor onder de Engelse titel: "**Mind Sport (bridge, chess..) and their contribution to education and health**". Bridgekontakt vertaalde dit interessante document voor u.

# Denksporten (bridge, schaak...) en hun bijdrage tot opvoeding en gezondheid.

## Inleiding

Als fysieke activiteit een fundamentele noodzaak is voor de mens, dan kan het zelfde gezegd worden van mentale activiteit dat een onmisbaar complement is.

Bridge bijvoorbeeld is een uitstekende gymnastiek van de geest voor mannen en vrouwen van alle leeftijden, alle rassen en religies; het is een sport voor alle 60 miljoen spelers in de wereld, in 130 landen en op alle continenten.

## Opvoeding

De UNESCO en talloze Ministeries van Onderwijs erkennen de opvoedende waarde van bridge. Vanaf heel jonge leeftijd en dank zij moderne leermethoden (Mini Bridge) zijn kinderen al spelend in staat om te leren, te memoriseren, te redeneren en zich te concentreren. Leraars en schooldirecties getuigen dit:

- ☞ zij slagen er in om sneller het niveau te verhogen van kinderen of klassen die achterop liggen;
- ☞ in minder geprivilegieerde streken is het mogelijk om de jongeren te boeien en ze zo weg te houden van geweld en drugs;
- ☞ later, op universitair niveau, helpt bridge doorzicht krijgen in het waarschijnlijkheidsrekenen en

Deelname Volwassenen draagt zo bij tot het curriculum van de student;

Bridge oefent team spirit, dialoog, communicatie, sociaal contact, vriendschap en solidariteit. Het is de beste leerstof en helpt bij het leren gebruiken van nieuwe technologieën door de spelers vertrouwd te maken met computer en video. Je kan op afstand spelen op het internet, van New York tot Beijing, met partners of tegenspelers in Rome en Londen.

Het draagt bij tot sociale integratie in groepen onder gelijken. Het zorgt voor een betere oude dag: het beoefenen van deze denksporten verzekert een langer en beter leven, een grotere geestelijke gezondheid wat betreft geheugen en alertheid (een studie van de Universiteit van Californië bewees door het bestuderen van verschillende groepen dat het beoefenen van bridge een uitstekende bescherming biedt tegen ziekten zoals Parkinson en Alzheimer)

## Spel zonder grenzen

In bridge zijn geen barrières. Mensen met fysieke handicap en zelfs blinden kunnen wedijveren, allemaal samen met de andere deelnemers zonder enig verschil en met even grote kans op winst.

## Besluit

Het is een aangename competitieve bezigheid, toegankelijk voor iedereen, het kan overal gespeeld worden, op elke leeftijd, allemaal samen, zonder barrières of discriminatie. Het is goedkoop en draagt bij tot uitwisseling en toerisme. Het is niet alleen een eerlijk spel, het is ethisch. Bridge is niet alleen een manier van denken, het is een manier van leven. Bridge is hobby, sport, cultuur. "*Bridge for Peace*" is het motto van bridgespelers overal in de wereld.

# De Gezonde Bridgers

Het begint er zo langzaam op te lijken dat we een nieuwe, doorlopende rubriek moeten starten. De redactie maakte al melding van een reeks studies door vooraanstaande medische en/of universitaire instellingen, voornamelijk in de USA, waaruit blijkt dat bridge zeer hoog scoort wat betreft de invloed op de gezondheid. Zo ontdekte men aanwijzingen dat actieve bridgers het beste opgewassen zijn tegen ouderdomsdementie, werd het bewijs geleverd dat bridge een beter effect heeft op de levensverwachting en -kwaliteit dan bijvoorbeeld fitness activiteiten, dat (hoe onwaarschijnlijk dit ook moge lijken) bridge een positieve invloed heeft op de immuniteit en dat middelbare scholieren veel beter beginnen presteren in wiskundige vakken als ze actieve bridgers worden. Nogmaals: dit zijn geen grapjes; deze vaststellingen komen uit studies van wereldbepaalde instellingen zoals het Rush Institute, Berkeley- en Yale universiteiten.

Daar komt nu nog een studie bij: "Hersengymnastiek kweekt spieren". Weerom komt die conclusie uit onverdachte bron: De "Cleveland Clinic Foundation" in Ohio. Spieren zouden kunnen getraind worden en (na een ongeval) sneller hersteld worden door mentale training!

Spierbundels aan de bridgetafel? Dat zien we toch niet zo meteen. Maar één zaak wordt door al die studies meer en meer duidelijk: het is van uiterst groot belang om je hersenen actief te houden en één van de beste methodes daartoe is zonder enige twijfel bridge.

En dat is dan nog plezant ook!

Bron: Het Nieuwsblad van 6 december 2001



# Bridge en Gezondheid

**Bridgekontakt maakte in het verleden al melding van een 5-tal wetenschappelijke rapporten waaruit blijkt dat bridgespelers hun gezondheid bijzonder goed verzorgen... door te bridgen! De onderzoeken werden niet gedaan door obscure verenigingen, maar door wereldvermaarde medische onderzoekcentra en universiteiten.**

Het is niet helemaal onverwacht dat bridge een uitstekend wapen is tegen mentale aftakeling. Verrassend (maar waar) is dat ook de fysieke gezondheid er baat bij heeft! Uit onderzoeken blijkt o.a. het volgende:

☺ Een activiteit zoals bridge remt de verzwakking van het immuunsysteem. Het was al bekend dat neerslachtigheid daarop een slechte invloed heeft en o.a. eenzaamheid kan dat meebrengen. Eenzaam is wel het laatste dat bridgers zijn!

☺ Je moet toch wel even slikken als twee Amerikaanse topuniversiteiten de wereld kond doen dat uit onderzoek bij ouder wordende mensen blijkt dat bridge een betere invloed heeft op de levensverwachting en -kwaliteit dan fysieke inspanningen zoals fitness of tuinieren!

Nu komt er nog een rapport bij, waarvan melding gemaakt wordt door het IBPA bulletin (magazine van de International Bridge Press Association). Hierna volgt de vertaling (behalve de titel, die is sprekend genoeg in het Engels).

## **( I Can't get no) Satisfaction**

*Het is bewezen dat zaken zelf doen, ze niet kopen, een superieure weg is naar plezier in het leven. Tot die interessante conclusie komen professor Thomas Gilovich van de Cornell universiteit en dr. Leaf Van Boven, verbonden aan de universiteit van Colorado, in een artikel dat eind vorig jaar verscheen in de "Journal of Personality and Social Psychology".*

*Deze ontdekking van "ondervinden" eerder dan "bezitten" wordt nog verfijnd door een andere psychoanalyticus, professor Martin Seligman, universiteit van Pennsylvania, in zijn boek "Automatic Happiness". Wat in het schema van Seligman nog boven "plezier" ligt is "voldoening". Dat is geen gevoel, maar een activiteit waar wij van houden. En hij somt op: "lezen, bergbeklimmen, dansen, goede conversaties, volleybal of **bridge spelen**."*