

Dansen maakt slimmer!

Een 21 jaar durend onderzoek onder senioren, geleid door het Albert Einstein college of Medicine in New York en gepubliceerd in de New England Journal of Medicine, heeft het volgende aangetoond:

% verminderd risico op ontstaan van dementie door:

- 0% fietsen, zwemmen of golf spelen
- 35% lezen
- 47% kruiswoordraadsels oplossen, minimaal 4 dagen per week
- 76% regelmatig dansen.

Dansen

- vermindert stress en depressie
- verhoogt het energie-level en stimuleert de aanmaak van serotonine (een neurotransmitter die een belangrijke functie speelt bij veel processen in het lichaam zoals leren, geheugen en stemming
- verbetert flexibiliteit, kracht, balans en uithoudingsvermogen
- versterkt de botten en heeft een positieve werking op het cardiovasculaire systeem
- verhoogt de capaciteit om dingen op te slaan in de hersenen door het trainen van de cognitieve processen
- activeert dynamische en snelle beslissingen/bewegingen waardoor nieuwe neurale paden in het lichaam gecreëerd worden, die weer essentieel zijn voor een goed gebruik van de andere hersenfuncties.

