

Dans deg smartere

Zumba, tango, salsa og swing beskytter mot demens.



WASIM ZAHID Lege, forfatter og blogger.
Også kjent som #twitterlegen

Det er få ting som gjør meg mer ukomfortabel enn dansing. Jeg skyr dansegulvet som pesten. Blir jeg presset utpå, gjør jeg keitete forsøk på dansetrinn, og klarer ikke å slappe av.

Lenge har jeg hatt lyst til å melde meg på et dansekurs, men aldri gjort alvor av det. Ikke før nå. En forskningsstudie jeg nylig kom over har overbevist meg, og i skrivende stund er jeg allerede påmeldt neste salsakurs.

Det har lenge vært kjent at dans er en type fysisk aktivitet med mange helseeffekter. Du får sterkere

muskler og bedre kondis. Skjelettet styrkes og risikoen for beinskjørhet reduseres. Dessuten får du bedre koordinasjon og balanse, og på dansegulvet fremstår du som grasjos og selvsikker.

Men visste du at dansing også gjør deg mer intelligent? Dette viser en omfattende studie utført ved Albert Einstein College of Medicine i New York City.

I 21 år undersøkte forskerne hvordan ulike aktiviteter, både fysiske og mentale, påvirker våre kognitive funksjoner, altså evnen til abstrakt tenkning, bearbeiding av følelser og hukommelse. Rent konkret så de på forekomsten av demens.

NÅR DET GJALDT de mentale øvelsene, var det ingen overraskelser. Resultatene av studien viste at de som gjennom livet leste bøker, spilte brettspill eller musikkinstrumenter var mer beskyttet mot demens. Mer oppsiktsvekkende var det derimot at nesten

ingen typer fysisk aktivitet reduserte risikoen for å utvikle demens. Med ett viktig unntak: Dans.

Faktisk var dansing den av aktivitetene, både de fysiske og mentale, som i størst grad beskyttet mot sykdommen. **De som danset regelmessig hadde hele 76 prosent lavere risiko** for å utvikle demens enn de som ikke gjorde det.

Jo mer komplekse hjernens nettverk av nerveceller er, jo mer motstandsdyktig er den mot demens. Når du deltar i mentalt engasjerende aktiviteter, utfordres hjernen, og nettverkene av nerveceller blir komplekse. Bruker du hjernen, utvikles den og varer lenger. Men hvorfor er dansing mer egnet til dette enn andre aktiviteter?

ESSENSEN AV INTELLIGENS ligger i å ta beslutninger. Gode og fornuftige beslutninger som gir deg i den situasjonen du er i. Det beste rådet for deg som ønsker å forbedre din mentale skarphet, er derfor å involvere deg i aktiviteter som krever at du må gjøre nye vurderinger og ta nye valg.



For eksempel: Gjennom å lære deg noe nytt, en ny ferdighet. Ikke bry deg om du vil ha bruk for ferdigheten i fremtiden eller ikke. Utfordringen i seg selv vil utvikle forbindelsene i hjernen din og lage nye signalveier. Jo større utfordring, jo bedre.

Dans integrerer flere hjernefunksjoner på en gang, derfor er det så effektivt. Vurderingene og valgene du gjør, må samsvare med musikken og følelsene. Kroppen skal ikke bare bevegese, den må også følge visse regler og trinn. Dessuten må du hele tiden tilpasse deg din partners bevegelser. Når partneren din leder, skal du ikke bare følge, men også tolke. Det hele må se elegant og samstemt ut. Alle disse faktorene gjør at det dannes enda flere koblinger i hjernen.

IKKE ALL DANS ER LIKE NYTTIG. Når det kommer til utvikling av hjernen for å forebygge demens, handler det nemlig om spontanitet og uforsigbarhet. Innøvd sekvenser og mønstre får deg til å bevege deg på autopilot.

Det er sikkert bra for muskler og ledd, men for hjernen gjør de liten nytte. **Trim for hjernen blir det først når du må være fokusert og konsentrert, kontinuerlig vurdere situasjonen, og utføre det mest hensiktsmessige trinnet.** Dans gjerne med ulike partnere, det presser deg til å tenke nytt. Intelligens er nemlig det vi bruker når vi ikke allerede vet hva vi skal gjøre.

Jo mer utviklet hjernen din er i dag, jo mer glede vil du ha av den når du blir gammel.

Derfor: Meld deg på et kurs og få på deg danseskoene. Gjør det i dag. Nå. Det er den ultimate formen for trening. Du blir og sterk og smart, men først og fremst er det morsomt og sosialt, og får frem smil og latter. ●

wasim.zahid@vg.no