



BRIDGE is GEZOND

Het mag eigenaardig klinken maar er zijn wetenschappelijke bewijzen dat [bridgen](#) bijzonder goed is voor zowel de geestelijke als de lichamelijke gezondheid. De vaststelling “Gezond door [Bridge](#)” komt wel degelijk uit wetenschappelijk betrouwbare bronnen.

Begin jaren ‘80 ontdekte de Universiteit van Leiden dat actieve bridgers meer weerstand tegen seniliteitsverschijnselen hebben dan niet-actieve bridgers. Een Amerikaanse studie uit 1999 door de Harvard University, het Rush Institute en de Yale University, toonde aan dat [bridge](#) een betere invloed heeft op de levensverwachting van oudere mensen dan fitnessactiviteiten. Onlangs stelde men tijdens een onderzoek op engelse scholen vast dat 10-jarigen die een opleiding minibridge volgden aan hun school, plots veel beter beginnen te scoren in hun examens wiskunde.

Maar het meest onwaarschijnlijke verhaal komt wederom uit de USA. Een onderzoeker van Berkely University 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 werd op 9 november 2000 door CNN de wereld ingestuurd onder de titel: “Playing bridge boosts immune system”.

Onderzoeker Marion Cleaves Diamond schrijft: “Bridgers moeten vooruitzien, van alles onthouden, initiatief tonen en allerlei zaken op een rijtje zetten. Mentale uitdagingen die allemaal te maken hebben met dat deel van de hersenen waarvan men denkt dat ze een rol spelen bij het immuunsysteem”. Diamond nam bloedproeven van een groep bridgers voor en nadat ze een wedstrijd speelden van anderhalf uur. Na de wedstrijd bleek het aantal witte bloedcellen beduidend hoger te zijn. Een interessante conclusie ofschoon men nog niet met zekerheid durft te stellen dat de toename consistent is en dus ook daadwerkelijk effect heeft.

Het idee echter, dat verhoogde hersenactiviteit in het deel van de hersenen dat onder meer door [bridgen](#) gestimuleerd wordt, uiteindelijk een positief effect zou hebben op het bestrijden van ziekten, maakt verder onderzoek zeer gewenst.

Ruim tien jaar geleden onderzocht men aan de universiteit van Nijmegen de dementie bij ouder wordende personen. De deelgroep die het minst te lijden had van dit tragische verschijnsel waren, jawel... de actieve bridgers.