

We blijven langer slim

Januari 2008



Volgens nieuw onderzoek klopt er niets van de als onaantastbaar beschouwde theorie dat de menselijke intelligentie tussen 18 en 26 jaar een piek bereikt en daarna bergafwaarts gaat, zo schrijft de Sunday Times. Integendeel, onze hersencapaciteit blijft stabiel en wordt in sommige opzichten zelfs groter naarmate we ouder worden.

Dat blijkt uit een studie die werd verricht door Lars Larsen, een psycholoog die is verbonden aan de Deense universiteit van Aalborg. Zijn onderzoeksploeg boog zich over de dossiers van 4.300 Amerikaanse oud-militairen, die werden onderworpen aan iq-tests toen ze op hun twintigste bij het leger gingen en die twintig jaar later opnieuw werden getest.

De conclusies, die werden gepubliceerd in het vakblad 'Intelligence', geven aan dat echte veranderingen in de menselijke intelligentie zowel duidelijker als complexer zijn dan tot nog toe werd gedacht, en dat ons denkvermogen geen hoogtepunt bereikt tussen 19 en 26 jaar maar in feite redelijk stabiel blijft tijdens het hele leven. Waarmee een aantal veronderstellingen waarvan werkgevers, beleidsmakers en onderwijskringen uitgingen in één klap worden ondermijnd.

Niet alleen geeft het Deense onderzoek aan dat er geen sprake is van een gestage daling van onze intelligentie en dat bijvoorbeeld rekenen

en wiskundige taken niet achteruitgaan, onze verbale capaciteiten nemen juist toe naarmate de mens ouder wordt. Volgens Larsen komt dat 'omdat oefening kunst baart' en oudere mensen veel meer sociale en praktische problemen hebben moeten oplossen dan jongeren en daardoor complexere taalvaardigheden hebben ontwikkeld. Dat weegt volgens hem zwaarder door dan de, via scanners aangetoonde, afname van het aantal hersencellen dat begint als de mens tegen de dertig jaar loopt.

Hersens passen zich aan

De Deense bevindingen bevestigen een onderzoekstrend die zich al enkele jaren aftekent en waarover Lorraine Tyler, hersen- en spraak-specialiste aan de universiteit van Cambridge zegt "Als we de hersenen bekijken, zien we daarin naarmate we ouder worden fysieke atrofie optreden. Maar dat wil nog niet zeggen dat de hersenfuncties niet intact blijven, wat aantoont hoe flexibel de hersens zijn. Ze passen zich aan en veranderen naarmate de leeftijd van de mens verandert".

Op de vraag waarom generaties psychologen er dan allemaal van uitgingen dat na het volwassen worden onvermijdelijk een achteruitgang in het denkvermogen volgde, zegt Tyler dat dit het gevolg is van een verkeerde manier van testen (dezelfde proeven voor oud en jong, zonder rekening te houden met verschillen in opleiding en culturele achtergrond).

Dat verklaart volgens haar ook de resultaten van studies die concludeerden dat sommige rassen een lager IQ hebben dan anderen. Daarboven spelen ook meer subtiele processen een rol zoals een verwachtingspatroon waardoor oudere mensen het gevoel krijgen dat ze wel moeten falen en degenereren.

Dat alles neemt niet weg dat er een limiet is aan onze intellectuele groei. Uiteindelijk krijgt iedereen te maken met afnemende hersencapaciteit, maar zelfs dit proces kan worden afgeremd door gezond eten, veel bewegen en het vermijden van onnodige stress.