

TRANSCRIPTE TEDTALK LISA MOSCONI –

OVER HET EFFECT VAN HORMOONVERANDERING OP DE HERSENEN

https://www.ted.com/talks/lisa_mosconi_how_menopause_affects_the_brain/transcript#t-772043



00:04

Vrouwen zijn kunstwerken. Van buiten én van binnen. Ik ben neurowetenschapper en ik richt mijn aandacht op de binnenkant, in het bijzonder op de hersenen van vrouwen.

00:15

Er bestaan veel theorieën over de wijze waarop de hersenen van vrouwen verschillen van die van mannen, en ik heb de afgelopen 20 jaar hersenen bestudeerd. Ik kan u verzekeren dat geslachtsgebonden hersenen gewoon niet bestaan. Roze en blauw, Barbie en Lego, dat zijn allemaal uitvindingen die niets te maken hebben met de structuur van onze hersenen.

00:35

Toch verschillen de hersenen van vrouwen in bepaalde opzichten van die van mannen. En ik sta hier om het over deze verschillen te hebben, omdat ze echt belangrijk zijn voor onze gezondheid. Vrouwen lopen bijvoorbeeld meer kans dan mannen op het gediagnosticeerd worden met een angststoornis of depressie, om nog maar te zwijgen van hoofdpijn en migraine. Maar, en dat is de kern van mijn onderzoek, vrouwen lopen ook meer kans op de ziekte van Alzheimer dan mannen. De ziekte van Alzheimer is de meest voorkomende oorzaak van dementie ter wereld en tast alleen al in de Verenigde Staten bijna zes miljoen mensen aan. Maar bijna tweederde van al die mensen zijn, in feite, vrouwen. Dus voor elke man met Alzheimer zijn er twee vrouwen die daaraan lijden. Waarom is dat? Is het leeftijd? Levensverwachting? Wat zou het anders nog kunnen zijn?

01:29

Een paar jaar geleden startte ik het 'Women's Brain Initiative' aan Weill Cornell Medicine in New York City, om juist op die vragen een antwoord te vinden. En vanavond ben ik hier met een paar antwoorden.



01:41

Onze hersenen blijken op verschillende manieren te verouderen, en de menopauze, de overgang, speelt daarin bij vrouwen een grote rol. De meeste mensen beschouwen de hersenen als een soort 'zwarte doos', losstaand van de rest van het lichaam. Maar in feite is er een constante interactie tussen onze hersenen en de rest van ons lichaam. En het is misschien verbazingwekkend, maar de interacties met het voortplantingssysteem zijn cruciaal voor de hersenveroudering bij vrouwen. Deze interacties worden tot stand gebracht door onze hormonen. En we weten dat de hormonen van de beide geslachten verschillen.

02:16

Mannen hebben meer testosteron, vrouwen meer oestrogeen. Maar wat echt van belang is, is dat de levensduur van deze hormonen anders is. Het mannelijke testosteron raakt pas op hoge leeftijd op, en dat is uiteraard een langzaam en praktisch probleemloos proces zonder bijverschijnselen.

02:33

(Gelach)

02:36

Het vrouwelijke oestrogeen daarentegen begint op middelbare leeftijd af te nemen, tijdens de overgang die allesbehalve probleemloos verloopt. Wij associëren de overgang met de eierstokken, maar als vrouwen vertellen dat ze aan opvliegers, nachtzweet, slapeloosheid, vergeetachtigheid, depressies en angstaanvallen lijden, dan ontstaan die niet in de eierstokken. Die ontstaan in de hersenen. Het zijn neurologische symptomen. We zijn er gewoon niet aan gewend om ze als zodanig te beschouwen. Dus, waarom is dat zo? Waarom worden onze hersenen zo beïnvloed door de overgang?

03:10

Wel, in de eerste plaats omdat onze hersenen en eierstokken deel uitmaken van het neuro-endocriene systeem. Als onderdeel van dat systeem 'praten' onze hersenen met de eierstokken, en de eierstokken antwoorden, iedere dag van ons hele leven als vrouw. De gezondheid van onze eierstokken is dus gekoppeld aan de gezondheid van onze hersenen. En vice versa. Tegelijkertijd zijn hormonen zoals oestrogeen niet alleen betrokken bij de voortplanting, maar ook bij de hersenfunctie. En oestrogeen in het bijzonder, of oestradiol, is echt essentieel voor de energieproductie in de hersenen.

03:44

Op celniveau spoort oestrogeen de neuronen letterlijk aan tot het verbranden van glucose om energie aan te maken. Als je oestrogeen hoog is, is de energie in je hersenen hoog. Wanneer je oestrogeen echter afneemt, beginnen je neuronen te vertragen en sneller te verouderen. En studies hebben aangetoond dat dit proces zelfs kan leiden tot de aanmaak van amyloïde oftewel Alzheimer plaques, die een kenmerk zijn van de ziekte van Alzheimer.

04:09

Deze effecten zijn groter in bepaalde delen van de hersenen, te beginnen met de hypothalamus, die verantwoordelijk is voor het regelen van de lichaamstemperatuur. Wanneer het oestrogeen de hypothalamus niet goed activeert, kunnen de hersenen de lichaamstemperatuur niet goed regelen. Dus die opvliegers die vrouwen krijgen, liggen aan de hypothalamus. En dan is er de hersenstam, verantwoordelijk voor slapen en waken. Wanneer het oestrogeen de hersenstam niet goed activeert, hebben we problemen met slapen. Of het is de amygdala, het emotionele centrum van de hersenen, dicht bij de hippocampus, het geheugencentrum van de hersenen. Wanneer het oestrogeenniveau in deze delen afneemt, krijgen we misschien stemmingsstoornissen en vergeten we dingen. Dit is dus de hersenanatomie van de overgang, als het ware.

04:54

Maar laat me jullie nu eens tonen hoe echte vrouwenhersenen eruit kunnen zien. Dit is een soort hersenscan, een zogenaamde 'positron emission tomography' of PET. Hij kijkt naar de energieniveaus in de hersenen. En dit is hoe je op je veertigste zou willen dat je hersenen eruit zien. Echt mooi en helder. Deze hersenen zijn van een vrouw die destijds, toen ze haar eerste scan kreeg, 43 jaar was, vóór de overgang. En dit zijn dezelfde hersenen zo'n acht jaar later, na de overgang. Als we ze naast elkaar leggen, denk ik dat jullie gemakkelijk kunnen zien hoe het heldere geel, oranje is geworden, bijna paars. Dat is een daling van 30% in de hersenenergieniveaus.



05:38

Over het algemeen lijkt dit niet te gebeuren bij een man van dezelfde leeftijd. Onze studies met honderden personen laten zien dat middelbare mannen over het algemeen hoge hersen-energie niveaus hebben. Bij vrouwen is de hersenenergie doorgaans uitstekend vóór de overgang, maar tijdens de overgang neemt die langzaam af. En daarbij maakte leeftijd geen verschil. Het maakte niet uit of de vrouwen 40, 50 of 60 jaar waren. Het belangrijkste was dat ze in de overgang waren.

06:12

We moeten natuurlijk meer onderzoek doen om dit te bevestigen, maar het lijkt erop dat vrouwenhersen op middelbare leeftijd gevoeliger zijn voor hormonale veroudering dan voor alleen chronologische veroudering. En dit is belangrijke informatie om te hebben, omdat zoveel vrouwen deze veranderingen kunnen ervaren. Zoveel van onze patiënten hebben me verteld dat ze het idee hebben dat hun geest ze voor de gek houdt, op z'n zachtst gezegd. Dus ik wil dit heel graag valideren, omdat het echt zo is. En alleen voor alle duidelijkheid: als jij zo bent, ben je niet gek.

06:44

(Gelach)

06:46

(Applaus)

06:48

Dank u!

06:50

Het is zo belangrijk. Er zijn zoveel vrouwen die bang zijn dat ze hun verstand aan het verliezen zijn. Maar in feite maken je hersenen misschien een overgang door, of zitten er middenin en hebben tijd en steun nodig om zich aan te passen. En als iemand zich zorgen maakt dat vrouwen van middelbare leeftijd misschien minder goed presteren, voeg ik er snel aan toe dat we naar cognitieve prestaties keken, God verhoede, toch?

07:12

(Gelach)



07:13

Laten we dat dus niet doen. Maar wij keken naar cognitieve prestaties, en vonden absoluut geen verschil tussen mannen en vrouwen vóór en na de menopauze. En andere studies bevestigen dat. Eigenlijk kunnen we dus moe zijn, maar nog net zo scherp.

07:30

(Gelach)

07:32

Haal dat uit de weg.

07:34

Nu dit alles gezegd is, is er nog iets veel ernstigers dat onze aandacht verdient. Zoals u zich wellicht herinnert, zei ik dat een afname van oestrogeen de vorming van amyloïde plaques, of Alzheimer plaques, zou kunnen bevorderen. Maar er is een ander soort hersenscan die juist naar die plaques kijkt. En die hebben we gebruikt om aan te tonen dat middelbare mannen die nauwelijks hebben, wat uitstekend is. Maar voor vrouwen is er een aanzienlijke verhoging zichtbaar tijdens de overgang naar de menopauze. En ik wil het echt heel, heel duidelijk maken dat niet alle vrouwen die plaques vormen, en dat niet alle vrouwen met die plaques dementie ontwikkelen. Het hebben van de plaques is een risicofactor, maar in geen geval een diagnose, vooral niet in dit stadium.

08:16

Maar toch is het een belangrijk inzicht om Alzheimer in verband te brengen met de overgang. We denken aan de overgang als iets dat bij de middelbare leeftijd hoort, en aan de ziekte van Alzheimer als iets op hoge leeftijd. Maar in feite hebben veel studies aangetoond, waaronder mijn eigen werk, dat de ziekte van Alzheimer begint met negatieve veranderingen in de hersenen, jaren, zo niet tientallen jaren vóór de klinische symptomen zichtbaar worden. En voor vrouwen lijkt het er dus op dat dit proces op middelbare leeftijd start, tijdens de overgang. En dat is belangrijke informatie om te hebben, want het geeft ons een tijdlijn om het zoeken naar die veranderingen te starten.

08:50

In termen van tijdlijnen gaan de meeste vrouwen door de overgang wanneer ze begin 50 zijn. Maar dat kan ook vroeger zijn, door medische ingrepen. En het meest voorkomende voorbeeld is een hysterectomie en/of een ovariectomie, dat is de chirurgische verwijdering

van de baarmoeder en/of de eierstokken. En helaas is er bewijs dat het verwijderen van de baarmoeder en vooral van de eierstokken vóór de menopauze correleert met een hoger risico op dementie bij vrouwen. En ik weet dat dit verontrustend nieuws is, en het is zeker deprimerend nieuws, maar we moeten erover praten omdat de meeste vrouwen zich niet bewust zijn van deze correlatie, en het lijkt me heel belangrijke informatie om te hebben.

09:33

Niemand stelt hier voor dat vrouwen deze procedures moeten afwijzen wanneer ze nodig zijn. Het punt hier is dat we echt beter moeten begrijpen wat er met onze hersenen gebeurt wanneer we door de menopauze gaan, op natuurlijke of medische wijze, en hoe we onze hersenen tijdens dit proces kunnen beschermen.

09:50

Dus hoe doen we dat? How beschermen we onze hersenen? Zouden we hormonen moeten innemen? Dat is een eerlijke, goede vraag. En het kortst mogelijke antwoord op dit moment is dat hormoontherapie kan helpen om een aantal symptomen te verlichten, zoals opvliegers, maar het wordt momenteel niet aanbevolen voor de preventie van dementie. En velen van ons zijn bezig met het testen van verschillende samenstellingen, verschillende doseringen en verschillende tijdlijnen, en hopelijk zal al dit werk in de toekomst leiden tot een verandering in de aanbevelingen.

10:22

Ondertussen zijn er andere dingen die we vandaag kunnen doen om onze hormonen en hun effect op onze hersenen te ondersteunen, waarbij geen medicijnen gevraagd worden, maar wel een zorgvuldige overweging van onze stijl van leven. Dat is omdat het eten dat wij eten, hoeveel beweging we krijgen, hoeveel slaap we al dan niet krijgen, hoeveel stress we in ons leven hebben, al die dingen kunnen onze hormonen beïnvloeden – positief en negatief.

10:48

Voedsel, bijvoorbeeld. Er zijn veel diëten in omloop, maar studies hebben aangetoond dat met name het Mediterrane dieet de gezondheid van vrouwen bevordert. Vrouwen die dit dieet volgen hebben een veel lager risico op cognitieve achteruitgang, op depressie, op hartziekten, op beroertes en op kanker, en ze hebben ook minder opvliegers. Interessant aan dit dieet is dat het vrij rijk is aan voedingsmiddelen die oestrogenen bevatten in de vorm van fyto-oestrogenen of oestrogenen uit planten die in ons lichaam werken als milde oestrogenen. Sommige fyto-oestrogenen zijn in verband gebracht met een mogelijk risico op kanker, maar de stoffen in dit dieet niet, die zijn veilig. Vooral uit lijnzaad, sesamzaad,

gedroogde abrikozen, peulvruchten en een aantal vruchten. En goed nieuws! Pure chocolade bevat ook fyto-oestrogeen.

11:45

Voeding is dus één manier om aan oestrogeen te komen, maar het is net zo belangrijk om dingen te vermijden die ons oestrogeen juist onderdrukken, vooral stress. Stress kan letterlijk je oestrogeen stelen, en dat komt omdat cortisol, het belangrijkste stresshormoon, in balans met ons oestrogeen staat. Wanneer het cortisol omhoog gaat, daalt het oestrogeen.

Wanneer het cortisol omlaag gaat, stijgt het oestrogeen weer. Het verminderen van stress is dus erg belangrijk. Het maakt niet alleen je dag beter, maar ook je hersenen.

12:15

Dit zijn dus wat dingen die we kunnen doen om onze hersenen te ondersteunen, en er zijn er meer. Maar het belangrijkste hier is dat het veranderen van de manier waarop we de hersenen van vrouwen begrijpen, echt de manier verandert waarop we ervoor zorgen, en de manier waarop we vorm geven aan de gezondheid van vrouwen. En hoe meer vrouwen om deze informatie vragen, hoe sneller we in staat zullen zijn de taboes rond de overgang te doorbreken, en ook met oplossingen kunnen komen die echt werken, niet alleen voor de ziekte van Alzheimer, maar voor de gezondheid van de hersenen van vrouwen in het algemeen. Gezonde hersenen maken gezonde vrouwen.

12:47

Dank u!

12:49

(Applaus)

