

Interview met Lisa Mosconi

Neurowetenschapper en auteur van het boek *The Menopause Brain*



[SUZANNE RETHANS](#)

JUN 25, 2024

Tijdens de perimenopauze verandert het brein net zo ingrijpend als tijdens de puberteit en de zwangerschap. En dat brengt zowel kansen als kwetsbaarheden met zich mee, zoals een toegenomen kans op depressie, Alzheimer's en andere neurologische aandoeningen. Al volgt na de menopauze vaak innerlijke rust en een gezonde 'fuck you'-mentaliteit.



Vandaag verschijnt bij uitgeverij Volt *Het Menopauze Brein* van de Italiaans-Amerikaanse neurowetenschapper Lisa Mosconi. Ik interviewde haar afgelopen maart voor *Psychologie Magazine*, naar aanleiding van *The Menopause Brain*, en alhoewel dat per mail ging, was ik toch in mijn nopjes met haar uitgebreide antwoord.

1. Op welke manier veranderen de hersenen tijdens de perimenopauze en de menopauze?

De menopauze beïnvloedt de hersenen door hormonale veranderingen, in het bijzonder een daling van de oestrogeen- en progesteronniveaus. Deze hormonen zijn niet alleen 'geslachtshormonen', maar ook hersenhormonen. Met name

oestrogeen speelt een cruciale rol in de cognitieve functie, het geheugen, de stemmingsregulatie en de algehele gezondheid van de hersenen. Als de oestrogeenspiegels schommelen tijdens de perimenopauze en na de menopauze een dieptepunt bereiken, ervaren veel vrouwen veranderingen in de regulatie van hun lichaamstemperatuur - de veelbetekenende opvliegers - maar ook veranderingen in stemming, slaap en cognitieve functies, waaronder problemen met het geheugen, concentratie en het vinden van woorden. Deze symptomen verschillen van persoon tot persoon, maar kunnen merkbaar zijn en het dagelijks leven beïnvloeden.

Toen ik de impact van de menopauze op de hersenen begon te bestuderen, realiseerde ik me al snel twee belangrijke feiten. Ten eerste waren er heel weinig hersenstudies die überhaupt naar de menopauze keken. Ten tweede waren de weinigen die dat wel deden gericht op vrouwen die ver voorbij de menopauze waren, vaak al in de zestig of zeventig. Met andere woorden, de menopauze is vooral bestudeerd in termen van de gevolgen ervan voor de hersenen; de effecten op de hersenen *na* het feit. Meer als een product dan als een proces.

Mijn team en ik hebben ons in plaats daarvan gericht op wat leidt tot die resultaten, tot en met de menopauze. Om je een idee te geven van hoe nijpend de situatie was toen we begonnen: er was geen enkel onderzoek dat de hersenen van vrouwen voor en na de menopauze onderzocht - en er waren ook geen onderzoeken die vrouwen in verschillende stadia van de menopauze met elkaar vergeleken. In 2017 publiceerden we, voor zover wij weten, het eerste onderzoek met beeldvorming van de hersenen dat aantoonde dat vrouwen in de postmenopauze en perimenopauze andere hersenen hebben dan vrouwen in de premenopauze. Vandaag de dag hebben we aanzienlijke vooruitgang geboekt door aan te tonen dat de menopauze de structuur, de functionaliteit en zelfs de connectiviteit van de hersenen op vrij unieke manieren verandert. De menopauze is

een neurologisch actieve periode, die zowel veerkracht als kwetsbaarheid met zich meebrengt.

2. Waarin verschilt het vrouwelijk brein van het mannelijk brein en wat zijn de gevolgen?

Het vrouwelijk brein vertoont een aantal structurele, functionele, biochemische en hormonale verschillen met het mannelijk brein, vooral in gebieden die te maken hebben met **emotionele regulatie, empathie en sociale cognitie. Het belangrijkste verschil is dat vrouwen geboren worden met een neuro-endocrien systeem dat de hersenen verbindt met de eierstokken.**

Dit systeem wordt geactiveerd in de puberteit, wat leidt tot hormonale en emotionele schommelingen gedurende het vruchtbare leven van de vrouw. Het zorgt er niet alleen voor dat het lichaam 'volwassen' groeit, ook komen er verschuivingen in het brein die ervoor zorgen dat je makkelijker leert, automatiseert én onderneemt. Tijdens de zwangerschap wordt dit systeem overgeactiveerd om de ontwikkeling en de gezondheid van de foetus en de moeder te ondersteunen. Omdat het belangrijk is dat de moeder na de geboorte voor haar baby zorgt en moet begrijpen wat hij nodig heeft, zonder dat hij dat zelf aan kan geven, krijgt zij 'superpowers'. Onder invloed van verschillende hormonen wordt een moeder smoorverliefd op haar baby, wil zij zorgen, ziet zij gevaar van verre aankomen, reageert ze agressief als iemand aan haar kind komt. Dat verhoogde vermogen om andere mensen te kunnen lezen, is iets waar moeders de rest van hun leven profijt van hebben.

De perimenopauze is een belangrijke overgangperiode in het leven van een vrouw, waarin de hersenen zich aanpassen aan de afwezigheid van oestrogeen, vaak het "superhormoon" van de hersenen genoemd. Dit herbedradingsproces kan leiden tot verschillende neurologische symptomen die vaak geassocieerd worden met de menopauze, zoals opvliegers,

stemmingswisselingen, cognitieve veranderingen en slaapstoornissen. Het begint zo'n vijf jaar voor de laatste menstruatie, al hebben sommige vrouwen er eerder last van en duurt tot twee, drie jaar erna.

Het is een tijd van potentiële kwetsbaarheid voor vrouwen, omdat de hersenen navigeren door deze hormonale verschuiving. **Onderzoek laat zien dat - hoewel de menopauze zeker geen ziekte is en ook geen ziekte veroorzaakt - hormonale veranderingen in de menopauze het risico op het ontwikkelen van bepaalde neurologische aandoeningen kunnen verhogen, waaronder de ziekte van Alzheimer, depressie, angst, auto-immuunziekten zoals multiple sclerose (MS), bepaalde hersentumoren en de kans om te overlijden aan een beroerte.** Interessant genoeg worden vrouwen onevenredig getroffen door deze aandoeningen in vergelijking met mannen, wat de complexe wisselwerking tussen hormonen, de gezondheid van de hersenen en het algehele welzijn tijdens de menopauze benadrukt.

3. Wat kunnen we doen om Alzheimer's te voorkomen of beter te maken?

Hoewel er geen gegarandeerde manier is om de ziekte van Alzheimer te voorkomen, kan het aannemen van een gezonde levensstijl helpen het risico te verminderen en mogelijk de progressie vertragen. Dat komt omdat bepaalde keuzes in levensstijl een rol spelen bij het bevorderen van neuroplasticiteit, het vermogen van de hersenen om zich aan te passen en te reorganiseren, wat de cognitieve achteruitgang die gepaard gaat met veroudering en neurodegeneratieve ziekten zoals Alzheimer kan helpen verminderen. Uit onderzoek blijkt dat factoren zoals regelmatige lichaamsbeweging, een evenwichtig dieet rijk aan plantaardig voedsel, voldoende slaap, cognitieve stimulatie, stressvermindering en het vermijden van blootstelling aan giftige stoffen - samen met regelmatige medische controles - de gezondheid van de hersenen kunnen ondersteunen.

Wat slaap betreft: een cruciaal aspect van slaap is de rol die het speelt bij het activeren van het glymfatische systeem, een afvalverwijderingssysteem in de hersenen dat voornamelijk werkt tijdens de trage slaap, ook wel diepe slaap genoemd, waardoor gifstoffen, metabolische afvalstoffen en Alzheimer-gerelateerde plaques efficiënt uit de hersenen worden verwijderd. Dit proces kan worden vergeleken met een 'hersendouche', waarbij de hersenen worden gereinigd van schadelijke stoffen, wat de algehele gezondheid van de hersenen en de cognitieve functie bevordert.

Daarom kunnen verstoringen in het slaappatroon, die vaak voorkomen rond de menopauze, verstrekende gevolgen hebben voor de gezondheid van de hersenen en bijdragen aan het verhoogde risico op Alzheimer dat vrouwen na de menopauze hebben. Het aanpakken van slaapstoornissen en prioriteit geven aan slaaphygiëne is dan ook heel belangrijk voor het behoud van gezonde hersenen en het verminderen van het risico op cognitieve achteruitgang tijdens en na de menopauze.

4. Op welke manier kan hormoonsuppletie de hersenen helpen in dit proces?

Hormoonvervangings therapie (HST) kan symptomen van de menopauze verlichten door afnemende oestrogenspiegels aan te vullen met of zonder progesteron. Hormoonsuppletie heeft jarenlang een slechte reputatie gehad door een verkeerd geïnterpreteerd WHI-onderzoek uit 2002, waardoor het leek alsof het niet veilig was. Het wordt nu als algemeen veilig beschouwd voor de meeste gezonde vrouwen onder de 60 jaar of binnen tien jaar na de laatste menstruatie, en bij veel vrouwen verlicht het overgangssymptomen.

Op dit moment kan hormoonsuppletie helpen tegen opvliegers en nachtelijk zweten en tegen urogenitale symptomen zoals vaginale atrofie. Het is goedgekeurd voor de preventie van

osteoporose en kan helpen bij slaapstoornissen, vooral als die te wijten zijn aan nachtelijk zweten, en milde depressieve symptomen als gevolg van de perimenopauze. HST wordt ook geëvalueerd voor ondersteuning van de cognitieve functie en risicovermindering van bepaalde neurodegeneratieve aandoeningen bij sommige vrouwen, maar er is meer onderzoek nodig. De beslissing om HST te gebruiken, met inbegrip van de duur en de dosering, moet worden gepersonaliseerd op basis van individuele gezondheidsoverwegingen, risico's en voorkeuren. Tegenwoordig is men het erover eens dat HST niet routinematig hoeft te worden gestaakt bij vrouwen boven de 60 zolang het helpt. Langdurig gebruik van HST kan echter risico's met zich meebrengen, dus het is essentieel om de mogelijke voor- en nadelen te bespreken met een zorgverlener om een weloverwogen beslissing te nemen. Zoals altijd hebben we meer onderzoek nodig.

5. In je boek beschrijf je ook de positieve kanten van de menopauze, zoals meer empathie, meer ontspanning en vaker een gelukkig gevoel. Ook benoem je de theorie van de grootmoeders als evolutionaire heldinnen. Vertel eens! En: grijpt hormoonsuppletie in op dit proces?

De positieve aspecten van de menopauze, zoals toegenomen empathie, ontspanning en algehele gemoedsrust, evenals het concept van grootmoeders als evolutionaire heldinnen, zijn inderdaad fascinerende onderwerpen. Sommige onderzoeken laten zien dat vrouwen tijdens de overgang een verschuiving in perspectief en prioriteiten kunnen ervaren, wat leidt tot een verbeterd emotioneel welzijn en een groter gevoel van voldoening. Dit gebeurt niet meteen, maar een paar jaar na de laatste menstruatie. Dan rapporteren vrouwen meer geduld, minder spanning, ze worden onafhankelijker, krijgen andere interesses en kunnen veel makkelijker grenzen stellen. Nu is zij aan de beurt, en wat een ander daarvan denkt maakt niet meer zoveel uit.

Overigens kunnen individuele ervaringen sterk variëren; niet alle vrouwen ervaren deze positieve veranderingen na de menopauze. Bovendien begrijpen we de exacte mechanismen die ten grondslag liggen aan deze psychologische verschuivingen nog niet volledig en is er meer onderzoek nodig om de complexe wisselwerking tussen hormonale veranderingen, hersenfunctie en psychologisch welzijn te onderzoeken.

De grootmoederhypothese, bedacht door antropoloog Kristen Hawkes, stelt dat de menopauze is geëvolueerd als een aanpassing om oudere vrouwen in staat te stellen meer tijd en middelen te investeren in de zorg voor kleinkinderen en dus het gezin van hun kinderen te ondersteunen. Zij bestudeerde moderne jagers- en verzamelaarsgroepen zoals de Hadza in Tanzania die nog steeds leven zoals hun voorouders altijd hebben gedaan en zag dat de grootmoeders een hele belangrijke rol spelen in het verzamelen en verdelen van voeding, en het klaren van al die karweitjes die horen bij een community. Ook namen ze de zorg van hun kleinkinderen over, waardoor hun kinderen weer nieuwe kinderen konden krijgen. Het biedt een intrigerend perspectief op de evolutionaire betekenis van de menopauze. Want waarom leven vrouwen nog dertig jaar voort na hun vruchtbare jaren? Misschien wel om via deze omweg haar genen te veilig te kunnen blijven stellen.

Dr. Lisa Mosconi is neurowetenschapper, directeur van het Weill Cornell Alzheimer's Prevention Program & The Women's Brain Initiative; en New York Times bestseller auteur van *The Menopause Brain* (2024). Je bestelt het boek voor € 22,50 [hier](#) of via de lokale boekhandel.

'Neurowetenschapper Lisa Mosconi is de autoriteit
op het gebied van het vrouwenbrein.'

Sara Gottfried – bestsellerauteur en gezondheidsexpert

LISA MOSCONI



Het menopauze brein

VOLT

Navigeer met succes door de overgang
en geef je hersenen een boost

Meer over Lisa Mosconi en haar boodschap:

- [Het meest recente onderzoek van Lisa Mosconi](#), waarin ze laat zien hoe het brein reageert op oestrogeen in de perimenopauze en na de menopauze. [Op haar Instagram de highlights.](#)
- Tweeënhalf uur [Lisa Mosconi in de Rich Roll podcast](#). En geen minuut teveel. In dit begeleidend schrijven laat ze [aan de hand van PET-scans zien wat er tijdens de perimenopauze verandert in het brein.](#)
- Meta-analyse van [de invloed van hormoonsuppletie op het risico op het ontwikkelen van Alzheimer's en dementie.](#) Door Lisa Mosconi en haar team.
- Onderzoek uit 2018 waarin Lisa Mosconi laat zien [dat de menopauze een rol speelt in het ontwikkelen van Alzheimer's.](#) Zeker bij twintig procent van de vrouwen met het APO E4 gen.
- In deze veelbekeken [TED-talk legt neurowetenschapper Lisa Mosconi uit wat de menopauze voor invloed heeft op het brein.](#)
- De site van [Lisa Mosconi](#).
- Een [gesprek](#) tussen Pauline Maki en Dr Lisa Mosconi
- Een [gesprek](#) tussen Dr Louise Newson en Dr Lisa Mosconi
- [Onderzoek naar de invloed van oestrogeen op het brein.](#)

'We zijn toch niet gek?' wordt gemaakt voor jou, uit innerlijke noodzaak. Wil je nieuwe berichten blijven ontvangen en mijn werk ondersteunen, schrijf je dan in en overweeg een betaald