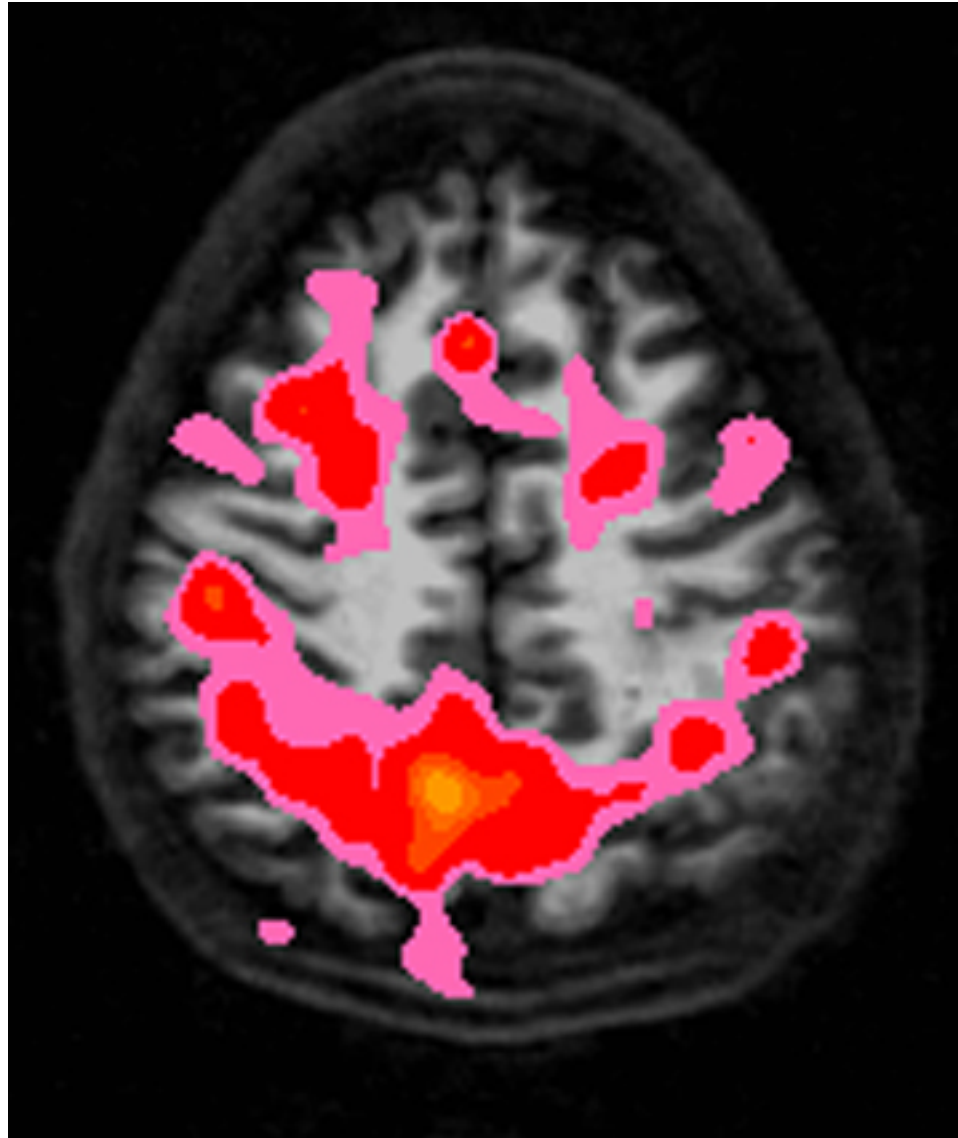


# Hersenactiviteit tijdens een geheugentaak

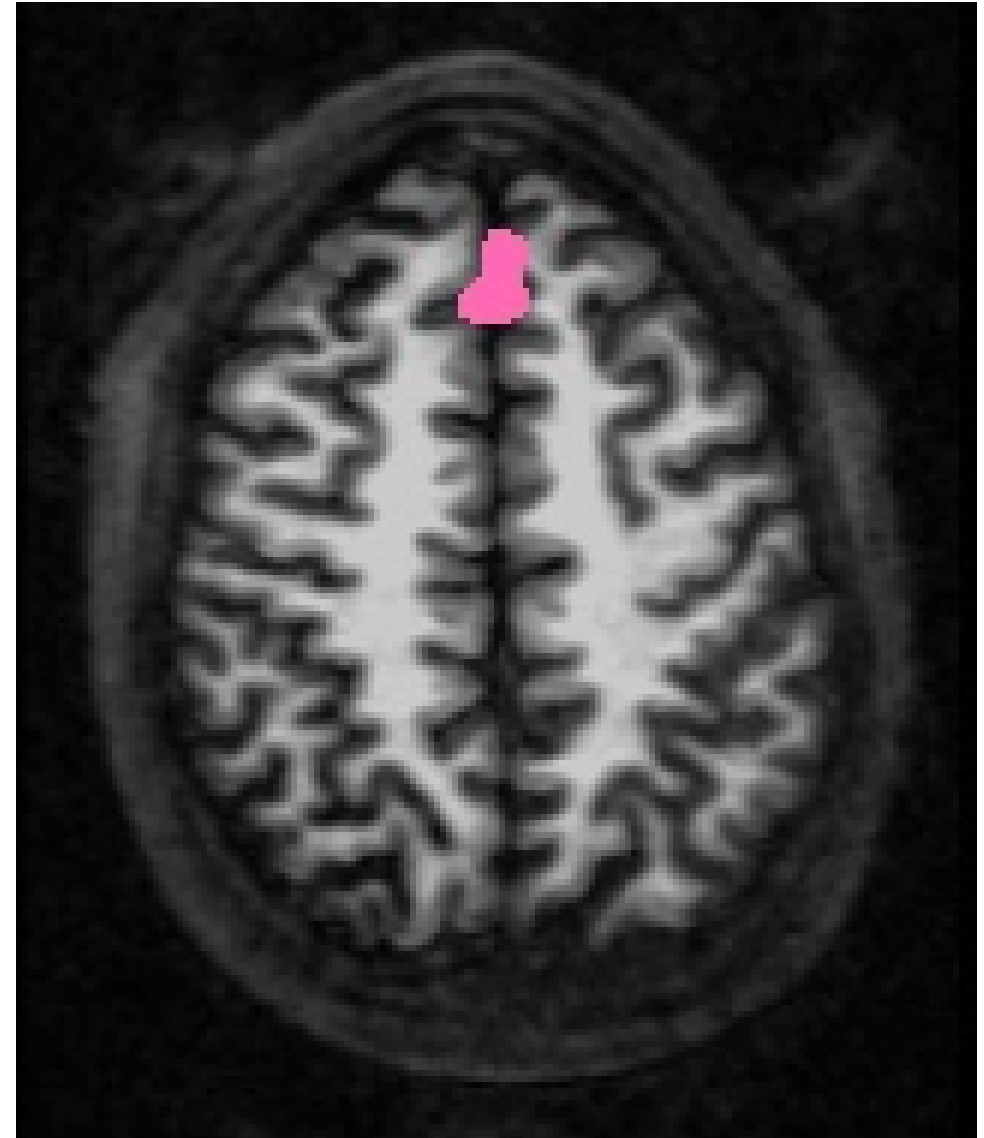
15-jarige jongen

“drinkt niet”



15-jarige jongen

“drinkt veel, vaak en jong begonnen”



## Toelichting op de afbeelding

Pas de laatste jaren wordt er meer onderzoek gedaan naar de invloed van alcohol op de ontwikkeling van de hersenen. Hier ziet u een voorbeeld van zo'n onderzoek. U ziet de hersenen van twee jongens van 15 jaar. De ene jongen drinkt niet. De ander drinkt veel en vaak. De jongens krijgen tijdens de test een taak waarbij ze hun geheugen moeten gebruiken (ze zijn niet onder invloed en vooraf mocht drie weken geen alcohol gedronken worden). De gekleurde vlekken laten zien welke delen van de hersenen actief worden. Bij de drinker gebeurt er duidelijk minder in de hersenen dan bij de jongen die niet drinkt.

## Wat is "jong beginnen" ?

Van kinderen die op hun 12<sup>e</sup> beginnen met drinken zien we dat de hersenen achterblijven met groeien. Wanneer zij 15 à 17 jaar geworden zijn, zien we dat ze slechter een geheugentaak kunnen uitvoeren en ook slechter zijn in onthouden. Ook zien we dat zij later problemen krijgen met geheugen, concentratie en leren en problemen met de ontwikkeling van hun persoonlijkheid.



## Wat is "veel en vaak" ?

In geval van kinderen is het zinloos een definitie voor zware drinker te gebruiken, zoals kort geleden nog gebeurde. Hoe jonger hoe schadelijker, hoe vaker hoe schadelijker en hoe meer hoe schadelijker. Omdat we nu weten dat de hersenen nog in ontwikkeling zijn in de puberteit, zouden jongeren helemaal niet moeten drinken. Daarom luidt nu de boodschap: stel alcohol drinken zo lang mogelijk uit, in ieder geval tot je 16e. Voor je hersenen is het al snel zwaar.

Voor volwassenen bestaat wel een definitie voor zware drinker. In Nederland wordt vaak deze definitie (van het CBS) gebruikt: 6 glazen of meer per gelegenheid. Wanneer u dit leest roept dit misschien iets op van: "Maar zes? Dan ken ik veel zware drinkers". Dat kan kloppen, er zijn veel zware drinkers. Hoe komen we aan dit cijfer? Het is een definitie van het Centraal Bureau voor de Statistiek. Daar werken mensen die graag naar de cijfers kijken. En zij zien een verband tussen zoveel drinken en ziektes als slokdarmkanker en leverkanker. Het betekent dus niet dat je in de goot leeft, geen baan meer hebt, of je gezin bent kwijtgeraakt. Het is een getal dat aangeeft dat je echt een risico neemt met je gezondheid. En als een volwassene dat één keer doet, is dat natuurlijk anders dan regelmatig.

Voor jongeren geldt:

**- STEL ALCOHOL DRINKEN ZO LANG MOGELIJK UIT IN IEDER GEVAL TOT ZESTIEN -**

## En als mijn zoon/dochter toch gaat drinken?

U kunt hem/haar het volgende vertellen:

- Drink niet elke dag. Beperk je alcoholgebruik tot het weekend. Dus hooguit één of twee avonden per week.
- Naar school of werk? Drink de avond ervoor niet.
- Nog aan het verkeer deelnemen? Drink géén alcohol.
- Drink in ieder geval minder dan wat verantwoord is voor volwassenen. Hou het bij 1 of 2 glazen.