

Aerobic kan gje betre kognisjon ved schizofreni

Trening ser ut til å kunna betra minnet og evna til å tenka hos personar diagnostiserte med schizofreni.

PUBLISERT 5. juni 2015

Forskarane fordelte 33 personar diagnostiserte med schizofreni til ein av to behandlingar. Ei gruppe, kontrollgruppa, fekk alminneleg psykiatrisk behandling. Den andre gruppa deltok i eit tolv-vekers aerobic-treningsprogram der dei tok i bruk videospel som kravde fysisk aktivitet, i tillegg til alminneleg treningsutsyr. Elles fekk også denne gruppa same psykiatriske behandling som kontrollgruppa.

I treningsgruppa auka kondisjonen med 18 % i løpet av studien, medan kontrollgruppa opplevde reduksjon på 0,5 %. Kognitiv funksjon auka med 15 % blant dei som trena, medan kontrollgruppa viste ein tilbakegang også her, på 2 %.

Utvalet er lite, men resultatata lovande. 26 personar fullførte studien, som blei utført ved New York State Psychiatric Institute, USA.

Referanse Kimhy, Davit et al. (2015). The Impact of Aerobic Exercise on Brain-Derived Neurotrophic Factor and Neurocognition in Individuals With Schizophrenia: A Single-Blind, Randomized Clinical Trial. *Schizophrenia Bulletin*. Doi: 10.1093/schbul/sbv022

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 52, nummer 6, 2015, side