

# 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 resultata 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*