

Kan fysisk aktivitet forebygge demens?

Fysisk aktivitet har en dokumenterbar gunstig effekt på psykisk helse og kognitive funksjoner. Mye tyder på at fysisk aktivitet også reduserer risikoen for å utvikle demens.

TEKST

Martin Bystad

Linn-Heidi Lunde

PUBLISERT 5. september 2013

ABSTRACT:

Can physical activity reduce dementia risk?

The aim of this article is to present research on physical activity as a protective factor against dementia. Physical activity is found to improve memory function and may enhance cognitive functioning in older adults. Due to demographic changes in our society the prevalence of dementia is increasing. Thus, it is of major importance to identify factors that can prevent or delay the onset of dementia. We searched the literature for studies on physical activity and risk for dementia. The majority of studies reported that regular physical activity lower the risk for dementia. We conclude that physical activity may reduce dementia risk. This emphasizes the close mind-body interaction and highlights the importance of physical activity interventions in health care.

Keywords: physical activity, memory, mind- body, dementia, elderly, cognitive function, preventive factor

Fysisk aktivitet har lenge vært ansett som viktig for den fysiske helsen (Bahr, 2009). Et økende antall vitenskapelige publikasjoner viser at fysisk aktivitet også er positivt for den psykiske helsen (Martinsen, 2011) og for kognitive funksjoner (Hillman, Erickson & Kramer, 2008). Fysisk aktivitet kan brukes som en fellesbetegnelse på aktiviteter som medfører høyere puls og økt behov for oksygen (Ahlskog, Geda, Graff-Redford & Pederseon, 2011).

Takk til Morten Røed for innspill og bidrag til artikkelen

Fysisk aktivitet påvirker hukommelsen (Karlsen, 2008), men også motorisk funksjon, psykomotorisk tempo og oppmerksomhet positivt (Hillman, Erickson & Kramer, 2008). Dette er bekreftet i studier av både mennesker og dyr (Hillman, Erickson & Kramer, 2008). For eksempel fant Erickson og medarbeidere (2011) at fysisk aktivitet stimulerer plastisitet i hippocampus, et område i hjernen som er avgjørende for innlæring av ny informasjon. Det er flere funn som antyder at fysisk aktivitet bremser aldersrelaterte kognitive endringer (Ratey, 2008).

«11 av 13 studier viste en sammenheng mellom fysisk aktivitet og redusert risiko for å utvikle demens»

Svekket kognitiv funksjon er et sentralt kjennetegn på demens (Hestad & Reinvang, 2008).

Forekomsten av demens øker som et resultat av en stadig høyere andel eldre i befolkningen

(Hjort & Waaler, 2010). Dette vil innebære store omkostninger både samfunnsøkonomisk og individuelt i form av økte belastninger for pasient/pårørende. Derfor er forebyggende faktorer viet mye interesse (Hjort & Waaler, 2010).

At fysisk aktivitet er gunstig for kognitive funksjoner, er viktig kunnskap. Men kan fysisk aktivitet forebygge demens? Hensikten med denne artikkelen er å forsøke å besvare dette spørsmålet med bakgrunn i de studiene som foreligger, uten detaljerte metodiske betraktninger.

Metode

Artikkelen bygger på søk i søkemotorene MedLine, Psychinfo og Scopus med søkekombinasjonene «dementia», «prevention », «Alzheimer`s disease», «physical exercise », «physical activity». Siste søk ble gjort i januar 2013 av førsteforfatter. Vi valgte ut studiersom så på risikoen for å utvikle demens over tid, fordi demens utvikler seg langsomt (Hestad & Reinvang, 2008) Dette ledet frem til 13 observasjonsstudier publisert i perioden 2001 til 2012. Vi utelot studier med MCI (mild cognitive impairment, mild kognitiv svekkelse) som utfallsmål for å avgrense problemstillingen.

Resultater

Som det fremgår i tabell 1 viste 11 studier en sammenheng mellom fysisk aktivitet og redusert risiko for å utvikle demens, mens to studier ikke fant noen slik sammenheng (Sattler et al., 2011; Verghese et al., 2003). Verghese og medarbeidere (2003) fant imidlertid at mental aktivitet var forbundet med lavere risiko for demens. Podewills og medarbeidere (2005) fant kun en beskyttende effekt mot demens hos personer uten genetiske anlegg (bærere av ApoE-4) for Alzheimers demens. Dette står i motsetning til Rovio og medarbeidere (2005), som fant at fysisk aktivitet hadde størst effekt for personer med et slikt genetisk anlegg. Studiene hadde en aldersspredning på 58–93 år ved oppstart. Ingen av deltakerne hadde alvorlig grad av kognitiv svikt ved oppstart. Studiene fokuserte på vaskulær demens og Alzheimers demens.

Tabell 1. Oversikt over observasjonsstudier der sammenhengen mellom mengden fysisk aktivitet og risiko for demens er undersøkt.

	TYPE STUDIE	MÅL PÅ AKTIVITET	TID	UTFALLSMÅL	RESULTAT
Abbot et al., 2004	Prospektiv observasjon (N = 2257)	Selvrapport	6 år	Demens-diagnose	Redusert risiko for demens
Andel et al., 2008	Case-control Retrospektiv (N = 3134)	Selvrapport	31 år	Kognitiv screening / demensutr.	Redusert risiko for demens. OR = 0,34.
Buchman et al., 2012	Prospektiv observasjon (N = 716)	10 dagers døgntkontinuerlig Registrering med aktigraf	4 år	Klinisk undersøkelse og kognitiv testing	Redusert risiko for demens. HR = 0,48.
Chang et al., 2010	Prospektiv observasjon (N = 4761)	Selvrapport	26 år	Demens-diagnose og NU.	Redusert risiko for demens. OR = 0,60.
Larson et al., 2006	Prospektiv observasjon (N = 1740)	Selvrapport	6 år (M)	Insidens av Alzheimers demens	Redusert risiko for demens. HR = 0,62.
Laurin et al., 2001	Longitudinell studie (N = 4615)	Selvrapport	5 år	Demens utredning	Redusert risiko for demens. OR = 0,63.
Podewils et al., 2005	Prospektiv observasjon (N= 3,375)	Selvrapport	5,4 år.	Demens-diagnose	Redusert risiko for demens. HR = 0,68.
Ravaglia et al., 2008	Prospektiv observasjon (N = 749).	Selvrapport	3,9 år (M)	MMSE og NU.	Redusert risiko for vaskular demens, men ikke redusert risiko for AD.
Rovio et al., 2005	Prospektiv observasjon (N = 1449)	Selvrapport	21 år (M)	Demens-utredning	Redusert risiko for demens. OR = 0,48.
Sattler et al., 2011	Prospektiv observasjon (N = 381)	Selvrapport	12 år	Demens diagnose og NU.	Ingen redusert risiko for demens.

	TYPE STUDIE	MÅL PÅ AKTIVITET	TID	UTFALLSMÅL	RESULTAT
Scarmeas et al., 2009	Prospektiv observasjon (N= 1880).	Selvrapport	5,4 år (M)	Demens diagnose	Redusert risiko for demens HR = 0, 63.
Simons et al., 2006	Longitudinell kohort (N = 2805).	Selvrapport	16 år	Innleggelse på institusjon med demens	Noe redusert risiko for demens hos menn, men ikke hos kvinner
Vergheze et al., 2003	Prospektiv observasjon (N = 469)	Selvrapport	5 år (M)	NU og demens diagnose	Ingen redusert risiko for demens

Diskusjon

De fleste studiene som er gjennomgått, samstemmer og viser at regelmessig fysisk aktivitet kan ha en forebyggende effekt mot utvikling av demens. Dette kan trolig tilskrives nevrobiologiske mekanismer som bedre signaloverføring mellom nerveceller, økt blodgjennomstrømning til hjernen, redusert kortisolbelastning, samt høyere utskillelse av nervevekstfaktorer i hjernen (Ahlskog, Geda, Graff-Radford & Petersen, 2011; Hillman, Erickson & Kramer, 2008). En annen forklaring er at fysisk aktivitet virker positivt på sannsynlige risikofaktorer for demens, slik som blodtrykk, hjertefunksjon, glukosenivå og depressive plager (Ahlskog, Geda, Graff-Radford & Petersen, 2011).

De inkluderte studiene er observasjonsstudier der statistiske sammenhenger mellom ulike variabler påvises. Dette gjør det vanskelig å kontrollere for forstyrrende variabler og påvisning av årsakssammenhenger. Det kan dermed ikke utelukkes at personer som er regelmessig i fysisk aktivitet også har et sunt kosthold, et lavt stressnivå, samt høy grad av sosial og mental stimulering. Mengden fysisk aktivitet kan altså gjenspeile den generelle livsstilen. Sannsynligvis er en kombinasjon av de overnevnte livsstilsfaktorer optimalt i et forebyggende perspektiv (Fratiglioni, Paillard-Borg & Winblad, 2004).

Årsakene til demens er komplekse, men alder er den viktigste enkeltfaktoren for utvikling av demens, og arvelige forhold kan være medvirkende (Hestad & Reinvang, 2008). Det er derfor ikke realistisk å forvente at fysisk aktivitet alltid kan forhindre demens, men heller forsinke utviklingen. En slik utsettelse av en demenssykdom har imidlertid stor betydning i et folkehelseperspektiv.

Totalbildet er at fysisk aktivitet er gunstig for kognitiv funksjon og har et forebyggende potensial mot utvikling av demens. Det er vanskelig å si noe eksakt om hvor mye fysisk aktivitet som er tilstrekkelig, men sannsynligvis er mengden viktigere enn intensiteten (Podewils et al., 2007). Det er kondisjonsrelaterte aktiviteter, med økning i puls og oksygenbehov, som antas å gi best beskyttende effekt mot demens (Hillman, Erickson & Kramer, 2008). Styrketrening er lite undersøkt i denne sammenhengen (Ratey, 2008).

Anbefalinger om fysisk aktivitet bør derfor følge de generelle råd som gjelder for å gi god helseeffekt hos befolkningen (se Bahr, 2009).

Det er rimelig å hevde at tiltak som er gunstige for hjertet, også har en positiv effekt på hjernens funksjon (Ratey, 2008). Funnene som er rapportert i denne artikkelen tydeliggjør den nære interaksjonen mellom kropp og sinn, men understreker også betydningen av en aktiv alderdom og en eldreomsorg der fysisk aktivitet er et sentralt tiltak.

Konklusjon

En rekke studier viser at regelmessig fysisk aktivitet har en gunstig effekt på kognitive funksjoner og virker forebyggende mot demens. Dette viser at det er et nært samspill mellom kropp og sinn. Mengden fysisk aktivitet gjenspeiler sannsynligvis den generelle livsstilen. Det er flere faktorer som kan påvirke utvikling av demens, men dersom fysisk aktivitet kan bidra til å forsinke utviklingen av demens, vil dette ha stor betydning i et folkehelseperspektiv.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 50, nummer 9, 2013, side 898-900

TEKST

Martin Bystad, Institutt for psykologi, Universitetet i Tromsø – Norges arktiske universitet og Alderspsykiatrisk Avdeling, Universitetssykehuset i Nord-Norge.

Linn-Heidi Lunde, Det psykologiske fakultetet, Universitetet i Bergen og Haukeland Universitetssykehus

+ [Vis referanser](#)

Referanser

Abbott, R. D., White, L. R., Ross, G. W., Masaki, K. H., Curb, J. D. & Petrovitch, H. (2004). Walking and dementia in physically capable elderly men. *Journal of the American Medical Association*, *292*, 1447-1453.

Ahlskog, J. E., Geda, Y. E., Graff-Radford, N. R. & Petersen, R. C. (2011). Physical exercise as a preventive or disease modifying treatment of dementia and brain aging. *Journal of the American Medical Association*, *306*(9), 876-884.

Andel, R., Crowe, M., Pedersen, N. L., Fratiglioni, L., Johansson, B. & Gatz, M. (2008). Physical exercise at midlife and risk of dementia three decades later: a population-based study of Swedish twins. *Journal of the American Medical Association*, *299*(1), 62-66.

Bahr, R. (2009). *Aktivitetshandboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Oslo: Helsedirektoratet.

Buchman, A. S., Boyle, P. A., Yu, L., Shah, R. C., Wilson, R. S. & Bennett, D. A. (2012). Total daily physical activity and the risk of AD and cognitive decline in older adults. *Journal of the American Medical Association*, *307*(17), 1323-1329.

Chang, M., Jonsson, P. V., Snaedal, J., Bjornsson, S., Saczynski, J. S., Aspelund, T. et al. (2010). The effect of midlife physical activity on cognitive function among older adults: AGES: Reykjavik Study. *Journal of the American Medical Association*, *304*(12), 1369-1374.

- Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L. et al. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *PLoS ONE*, 6(2), 3017-3022.
- Fratiglioni, L., Paillard-Borg, S. & Winblad, B. An active and socially integrated lifestyle in late life might protect against dementia. *Lancet*, 367(9530), 343-353.
- Hestad, K., & Reinvang, I. (2008). Normal og patologisk aldring - kan de skilles? *Alzheimer og Demens Tidsskrift*, 11(11), 1133-1142.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I. & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 11(1), 59-65.
- Hjort, P. F. & Waaler, H. T. (2010). Demens frem mot 2050. *Alzheimer og Demens Tidsskrift*, 13(12), 1356-1358.
- Karlsen, P. J. (2008). *Alzheimer og demens*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Larson, E. B., Wang, L., Bowen, J. D., McCormick, W. C., Teri, L., Crane, P. et al. (2006). Exercise is associated with reduced risk for incident dementia among persons 65 years of age and older. *Archives of General Psychiatry*, 63(1), 73-81.
- Laurin, D., Verreault, R., Lindsay, J., MacPherson, K. & Rockwood, K (2001). Physical activity and risk of cognitive impairment and dementia in elderly persons. *Archives of General Psychiatry*, 58(5), 498-504.
- Martinsen, E. W. (2011). *Alzheimer og demens*. Oslo: Fagbokforlaget.
- Podewils, L. J., Guallar, E., Beauchamp, N., Lyketsos, C. G., Kuller, L. H. & Scheltens, P. (2007). Physical activity and white matter lesion progression. Assessment using MRI. *Alzheimer Disease and Associated Disorders*, 21(12), 1223-1226.
- Podewils, L. J., Guallar, E., Kuller, L. H., Fried, L. P., Lopez, O. L., Carlson, M. et al. (2005). Physical activity, APOE genotype, and dementia risk: findings from the Cardiovascular Health Cognition Study. *Alzheimer Disease and Associated Disorders*, 19(5), 639-651.
- Ratey, J. C. (2008). *Spark: the revolutionary new science of exercise and the brain*. New York: Little, Brown and Company.
- Ravaglia, G., Forti, P., Lucicesare, A., Pisacane, N., Rietti, E., Bianchin, M. et al. (2008). Physical activity and dementia risk in the elderly: findings from a prospective Italian study. *Alzheimer Disease and Associated Disorders*, 22(12), 1786-1794.
- Rovio, S., Kareholt, I., Helkala, E. L., Viitanen, M., Winblad, B., Tuomilehto, J. et al. (2005). Leisure-time physical activity at midlife and the risk of dementia and Alzheimer's disease. *Alzheimer Disease and Associated Disorders*, 19(6), 705-711.
- Sattler, C., Erickson, K. I., Toro, P. & Schröder, J. (2011). Physical fitness as a protective factor for cognitive impairment in a prospective population-based study in Germany. *Alzheimer Disease and Associated Disorders*, 25(4), 709-718.
- Scarmeas, N., Luchsinger, J. A., Schupf, N., Brickman, A. M., Cosentino, S, Tang, M. X. et al. (2009). Physical activity, diet, and risk of Alzheimer disease. *Archives of General Psychiatry*, 66(6), 627-637.
- Simons, L. A., Simons, J., McCallum, J. & Friedlander, Y. (2006). Lifestyle factors and risk of dementia: Dubbo Study of the elderly. *Alzheimer Disease and Associated Disorders*, 20(1), 68-70.
- Vergheze, J., Lipton, R. B., Katz, M. J., Hall, C. B., Derby, C. A, Kuslansky, G. et al. (2003). Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly. *Archives of General Psychiatry*, 60(21), 2508-2516.