

Stark koppling mellan kondition i medelåldern och risk för demens i hög ålder

Kvinnor som är i bra fysisk kondition i medelåldern har närmare 90 procents lägre risk för att utveckla demens i hög ålder jämfört med kvinnor med genomsnittlig kondition, visar en studie publicerad i den vetenskapliga tidskriften *Neurology*, som ges ut av amerikanska neurologföreningen.

– Det här visar att vi har möjlighet att påverka vår risk att få demens och Alzheimers sjukdom, säger Ingmar Skoog, professor i psykiatri vid Sahlgrenska akademien och föreståndare för AgeCap, Centrum för åldrande och hälsa, vid Göteborgs universitet.

Studien bygger på uppgifter om 191 kvinnor som genomgick konditionstest på träningscykel när de var i genomsnitt 50 år gamla. Kvinnorna fick trampa sig upp till sin maximala syreupptagningsförmåga, där effekten av deras insatser på cykeln avlästes.

40 kvinnor uppfyllde kraven på hög kondition, medan 92 låg på en medelnivå, och 59 på låg nivå. Av dem som hamnade lågt var vissa också tvungna att avbryta testet på grund av bröstsmärtor, högt blodtryck eller andra kardiovaskulära problem.

Fler friska år

Under de efterföljande 44 åren testades personerna i studien för demens vid sex tillfällen. 44 av de totalt 191 kvinnorna utvecklade sjukdomen, i genomsnitt drygt 20 år efter cykeltestet.

I gruppen som haft bäst resultat i cykeltestet fick fem procent demens. I mellangruppen var andelen 25 procent, och i den lägsta gruppen 32 procent. Av de kvinnor som tvingades avbryta testet drabbades 45 procent av demens.

De kvinnor som var vältränade i medelåldern, och ändå utvecklade demens, gjorde det i genomsnitt elva år senare än de som var måttligt tränade. Sjukdomen bröt då ut vid i genomsnitt 90 års ålder istället för 79.

Skydd mot demens

Helena Hörder, postdoktor vid Sahlgrenska akademien och försteförfattare till artikeln, betonar att studien inte påvisar något orsakssamband mellan kondition i medelåldern och risken för demens. Däremot är kopplingen tydlig.

– Resultaten är spännande på grund av möjligheterna att förbättra kardiovaskulär kondition i medelåldern, vilket skulle kunna skjuta upp eller till och med skydda från demens. Men det behövs mer forskning, även för att undersöka när under



en livstid det är som viktigast att vara i bra fysisk kondition, menar hon.

Studien bygger på bearbetning och analyser av resultat från Kvinnoundersökningen i Göteborg som startade 1968, och från H70-studien, som hanteras inom AgeCap. Begränsningar i den aktuella studien är det relativt låga antalet försökspersoner, samt att deras kondition och syreupptagningsförmåga bara testades vid ett tillfälle.

KÄLLA: GÖTEBORGS UNIVERSITET

REFERENS:

Hörder et al; Midlife cardiovascular fitness and dementia, A 44-year longitudinal population study in women; april, 2018; 90 (15) article open acces