

# Beskytter læsning mod kognitiv svækkelse?

Kasper Jørgensen

Kan man forebygge kognitiv svækkelse ved at læse bøger? Eller er der snarere tale om, at bagvedliggende faktorer som begavelse, skolegang og uddannelse beskytter mod kognitiv svækkelse og at tilbøjeligheden til at læse blot er et biprodukt heraf? Ekspertene er uenige.

Befolkningsundersøgelser foretaget i henholdsvis Taiwan og Sverige belyser sammenhængen mellem læsning og udviklingen i det kognitive funktionsniveau blandt midaldrende og ældre. Resultaterne fra de to studier peger i hver sin retning.

I studiet fra Taiwan undersøgte forskere effekten af læsning og uddannelse på det kognitive funktionsniveau hos knap 3.000 ældre kinesere, der blev fulgt i op til 14 år. Datagrundlaget for studiet stammer fra *the Taiwan Longitudinal Study of Aging*, der startede i 1989. Deltagerne, der var i alderen 64 år og opefter ved studiets start, blev systematisk udspurgt om deres fritidsinteresser – herunder hvor mange gange om ugen de sædvanligvis læste bøger, blade eller aviser. Endvidere blev der indsamlet oplysninger om længden af deres skolegang og uddannelse.

Deltagernes kognitive funktionsniveau blev vurderet op til fire gange i løbet af studiet – det ved sigte ved baseline og efter henholdsvis 6, 10 og 14 år - med et lille 5-minutters spørgeskema: *the Short Portable Mental Status Questionnaire*. En del af deltagerne faldt indenfor kategorien *mild cognitive impairment* (MCI; let kognitiv svækkelse), hvorimod personer med tegn på demens allerede ved studiets start ikke blev inkluderet.

## Er læsning eller uddannelse beskyttende?

Resultaterne viste, at gruppen af deltagere, der læste mindst en gang om ugen, havde signifikant lavere risiko for at udvikle kognitiv svækkelse sammenlignet med deltagere, der sjældent eller aldrig åbnede en bog. Fyrrer procent af deltagerne var analfabeter, hvilket nok gør det vanskeligt at generalisere resultaterne til danske forhold.

Også skolegang og uddannelse havde tilsyneladende en selvstændig beskyttende effekt mod udvikling af kognitiv svækkelse i alderdommen. Ved 6- og 10-års opfølgningen var det vanskeligt at adskille effekten af læsning fra effekten af uddannelse på det kognitive funktionsniveau, men ved 14-års opfølgningen så læsning ud til at have en beskyttende effekt mod kognitiv svækkelse på tværs af forskellige uddannelsesniveauer.

## Det handler om intelligens

I det svenske studie undersøgte forskere fra universitet i Umeå effekten af læsevaner på en gruppe deltageres sproglige færdigheder og hukommelse på langt sigt. Der indgik knap 1.200 svenskere i alderen 55 år og opefter, der blev fulgt i op til 15 år. Resultaterne viste, at hyppig læsning af bøger – men ikke af blade – associeret med bedre sproglige færdigheder og hukommelse på langt sigt. Der var dog ikke noget, der tyder på, at læsning skulle kunne påvirke risikoen for at udvikle kognitiv svækkelse.

Sagen kompliceres af, at både deltagernes læsevaner og deres kognitive funktionsniveau midt i livet ifølge det svenske studie kunne forudsiges af deres begavelsesniveau tidligt i voksenlivet. Med andre ord: sammenhængen mellem læsning og kognitiv funktion kunne primært forklares ved forskelle i deltagernes intelligens og læsning havde ikke i sig selv nogen effekt på det kognitive funktionsniveau.

## Kognitiv reserve

Sammenfattende understøtter resultaterne af de to studier, at der er en sammenhæng mellem læsevaner og kognitiv funktionsniveau – men sammenhængen kan i vidt omfang forklares ved underliggende faktorer som skolegang, uddannelse og begavelse. Begge studier knytter an til teorien om 'kognitiv reserve', der handler om at mentalt stimulerende aktiviteter som bl.a. skolegang, uddannelse og måske visse fritidsaktiviteter kan gøre os mere mentalt robuste og bedre i stand til at kompensere for neurodegenerative forandringer i hjernen. Men om læsning spiller nogen væsentlig selvstændig rolle i den sammenhæng, er fortsat uklart.

Chang YH, Wu IC, Hsiung CA. Reading activity prevents long-term decline in cognitive function in older people: evidence from a 14-year longitudinal study. *Int Psychogeriatr.* 2021;33(1):63-74.

[PubMed](#)

Sorman DE, Ljungberg JK, Ronnlund M. Reading Habits Among Older Adults in Relation to Level and 15-Year Changes in Verbal Fluency and Episodic Recall. *Front Psychol.* 2018;9:1872.

[PubMed](#)

Oprettet: 24. februar 2022