

Tjek her: Mange demenstilfælde kan forebygges

Kasper Jørgensen

4 ud af 10 demenstilfælde kan tilskrives 12 livsstils-, helbreds- og miljøfaktorer, som i princippet kan påvirkes. Det viser ny amerikansk forskning.



Effektiv medicinsk behandling af Alzheimers sygdom og andre demenssygdomme lader som bekendt vente på sig. Derfor er en reduktion af modificerbare risikofaktorer for udvikling af demens formentlig den mest effektive måde at mindske antallet af ny demenstilfælde på.

Siden tiden omkring årtusindeskiftet er der publiceret store mængder forskning vedrørende risikofaktorer for demens.

Resultaterne er vanskelige at overskue, men i 2020 udsendte *the Lancet Commission on dementia prevention, intervention, and care* en meget omtalt rapport, der sammenfatter den videnskabelige evidens vedrørende de 12 bedst undersøgte modificerbare risikofaktorer for udvikling af demens.

Det drejer sig om:

- fysisk inaktivitet
- højt alkoholforbrug (mere end 14 genstande per uge)
- fedme
- rygning



- hypertension (højt blodtryk)
- diabetes (sukkersyge)
- depression
- traumatisk hjerneskade
- høretab
- kort skolegang
- social isolation
- eksponering for luftforurening

Forskerne bag rapporten regnede sig frem til, at disse 12 risikofaktorer er ansvarlige for omkring 40 % af alle demenstilfælde på globalt plan, hvilket peger i retning af et anseeligt potentiale for forebyggelse af demens.

Amerikansk risikoprofil

Forekomsten af de omtalte risikofaktorer er langt fra den samme i forskellige dele af verden. Derfor har forskere fra bl.a. *University of Minnesota* i Minneapolis, USA, undersøgt, hvor hyppige risikofaktorerne er i den amerikanske befolkning.

De nåede frem til, at de tre mest udbredte risikofaktorer for demens i USA er fysisk inaktivitet med en forekomst på 63 %, fedme (forekomst 44 %) og hypertension (42 %).

Lidt længere nede på listen ligger diabetes med en forekomst på 28,6 % og luftforurening (22,8 %).

Til gengæld er forekomsten af risikofaktorer som rygning, kort skolegang og høretab, der er meget hyppige på globalt plan, ikke særligt udbredte i USA.

Forskerne beregnede endvidere den såkaldte *ætiologiske fraktion* for hver risikofaktor – det vil sige, hvor stor en andel af demenstilfældene der kan tilskrives pågældende faktor. Fysisk inaktivitet, fedme og hypertension har hver for sig en ætiologisk fraktion på 20-21 %.

Det betyder imidlertid ikke, at de tre risikofaktorer tilsammen er ansvarlige for over 60 % af alle demenstilfælde. Tallene tager nemlig ikke højde for, at mange risikofaktorer er indbyrdes tæt forbundne og korrelerer højt med hinanden. For eksempel øger fysisk inaktivitet risikoen for at tage på i vægt eller udvikle hypertension, ligesom fedme øger risikoen for at udvikle diabetes.

Syv procent færre demenstilfælde

Efter justering for indbyrdes korrelationer mellem de 12 risikofaktorer sås, at hver faktor direkte forklarer mellem 0,5 % og 7 % af den samlede modificerbare risiko.

Fedme, hypertension og fysisk inaktivitet er stadig de mest tungtvejende, idet de hver tegner sig for omkring 7 %.

På fjerdepladsen ligger diabetes med en vægtet ætiologiske fraktion på 4,5 %.

Summen af de 12 vægtede ætiologiske fraktion giver 41 % i det amerikanske studie, hvilket ligger meget tæt på *the Lancet Commissions* globale estimat på 40 %.

Lille halv million amerikanere

Det er selvfølgelig urealistisk at forestille sig, at man kunne eliminere alle 12 risikofaktorer fuldstændigt og derved forebygge 40 % af alle demenstilfælde. Men mindre kan også gøre det.



Ifølge forskernes regnemodeller ville en reduktion i hver risikofaktor kunne mindske forekomsten af demens i den amerikanske befolkning med ca. 7,3 % svarende til omkring 427.000 tilfælde.

Hverken resultaterne fra *the Lancet Commissions* rapport eller fra det ny amerikanske studie kan overføres direkte på den danske befolkning, der har sin egen risikoprofil.

Sammenlignet med fx den amerikanske befolkning har den danske befolkning formentlig en lavere forekomst af risikofaktorer som fysisk inaktivitet, fedme og hypertension. Til gengæld er andelen af rygere i befolkningen (ca. 18 %) betænkeligt høj.

Der findes flere risikofaktorer for demens end de 12 faktorer, der er omtalt ovenfor, men de indgår ikke i det aktuelle studie.

Lee M, Whitsel E, Avery C, Hughes TM, Griswold ME, Sedaghat S, et al. Variation in Population Attributable Fraction of Dementia Associated With Potentially Modifiable Risk Factors by Race and Ethnicity in the US. *JAMA Netw Open*. 2022;5(7):e2219672.

[PubMed](#)

Livingston G, Huntley J, Sommerlad A, Ames D, Ballard C, Banerjee S, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *Lancet*. 2020;396(10248):413-46.

[PubMed](#)

In the U.S., 40 Percent of All-Cause Dementia Is Preventable. *Alzforum* 14. juli 2022

[Alzforum](#)

Oprettet: 29. august 2022