

Kasper Jørgensen

## Gå fra demensrisikoen

En halv times daglig gåtur i raskt trav svarende til ca. 112 skridt per minut er associeret med 62 % mindsket risikoen for senere udvikling af demens. Det viser ny forskning.



Det er veldokumenteret, at fysisk aktivitet har en gavnlig effekt på såvel hjernen som resten af kroppen, og at personer, der er fysisk aktive i voksenlivet, har en lavere risiko for at udvikle demens senere i livet end mere stillesiddende personer.

Det har imidlertid stået mindre klart, hvor intensiv den fysiske træning skulle være, for at man opnår en beskyttende virkning mod demensudvikling.

Er det nødvendigt at dyrke idræt flere gange ugentligt, eller kan man nøjes med en rask daglig gåtur i sit lokalområde?

### Halveret demensrisiko

Med et nyt studie udført af en forsker fra Center for Aktiv og Sund Aldring ved Syddansk Universitet i samarbejde med australske kolleger er vi kommet svaret nærmere.

På baggrund af data fra *UK Biobank*, der er en stor, biomedicinsk database i Storbritannien, analyserede forskerne oplysninger om 78.430 personers fysiske aktivitetsniveau.

Deltagerne, der var i alderen 40 til 79 år med en gennemsnitsalder på 61 år, blev udstyret med et såkaldt håndleds-accelerometer, som de bar hele dagen, syv dage i gennemsnit. Accelerometeret registrerede antallet af skridt



dagligt og intensiteten heraf, målt i form af skridtkadence – det vil sige antal skridt per minut.

Ved gennemgang af deltagernes lægejournaler fra de følgende syv år identificerede forskerne 866 personer, der var blevet diagnosticeret med demens.

Der sås en tydelig sammenhæng mellem fysisk aktivitetsniveau og demensrisiko. Den optimale 'dosis' med henblik på at mindske risikoen for demens så ud til at være 9.826 skridt dagligt.

Deltagere, der gik den distance, havde kun ca. halvt så stor risiko for senere at få en demensdiagnose sammenlignet med fysisk mere inaktive deltagere (Hazard ratio 0,49; 95% konfidensinterval 0,39-0,62).

### En rask kadence

Også intensiteten af fysisk aktivitet, udtrykt ved skridtkadencen, havde betydning. Den optimale intensitet så ud til at ligge omkring en rask kadence på 112 skridt per minut.

Deltagere, der levede op til dette kriterie, havde op imod 62 % lavere demensrisiko sammenlignet med mere deltagere, der slentrede i et mere adstadigt tempo (Hazard ratio 0,38; 95 % konfidensinterval 0,24-0,60).

Ved de statistiske analyser blev der taget højde for en række relevante faktorer som bl.a. alder, køn, etnicitet, socioøkonomisk status, rygning, alkoholforbrug og dispositioner for hjertekarsygdom.

Resultaterne bakkes op af et netop publiceret studie fra *Vanderbilt University Medical Center* i Nashville, USA.

På baggrund af resultaterne vurderer forskerne, at kommende anbefalinger vedrørende forebyggelse af demens med fordel kan omfatte anbefalinger om antallet af daglige skridt og intensiteten heraf.

Del Pozo Cruz B, Ahmadi M, Naismith SL, Stamatakis E. Association of Daily Step Count and Intensity With Incident Dementia in 78430 Adults Living in the UK. *JAMA Neurol.* 2022;79(10):1059-63.

[PubMed](#)

Master H, Annis J, Huang S, Beckman JA, Ratsimbazafy F, Marginean K, et al. Association of step counts over time with the risk of chronic disease in the All of Us Research Program. *Nat Med.* 2022 [Online ahead of print].

[PubMed](#)

Can 10,000 Steps a Day Keep Dementia at Bay? *Alzforum* den 23. september 2022

[Alzforum](#)

Another Study Links Daily Steps with Better Health. *Alzforum* den 12. oktober 2022

[Alzforum](#)

Oprettet: 04. november 2022

