

Kasper Jørgensen

Betydeligt potentiale for forebyggelse af demens i Danmark

Op imod hver tredje tilfælde af demens i Danmark skyldes formentlig risikofaktorer, som vi principielt har mulighed for at påvirke. Risikofaktorer som fysisk inaktivitet, ukorrigeret høretab, forhøjet blodtryk og svær overvægt er forbundet med det største forebyggelsespotentiale.



Ifølge tidligere forskning kan ca. 40 % af alle demenstilfælde på globalt plan tilskrives 12 potentielt modificerbare risikofaktorer. Globalt set er risikofaktorer som ukorrigeret høretab, lavt uddannelsesniveau, rygning og depression forbundet med det største forebyggelsespotentiale, men resultaterne kan ikke uden videre overføres til den danske befolkning, der har en anden risikoprofil for demens i kraft af blandt andet et relativt højt uddannelsesniveau og en relativt mindre andel, der ryger. Til gengæld er der i Danmark en relativt høj forekomst af forhøjet blodtryk og svær overvægt.

Dansk estimat af forebyggelsespotentiale

Ved at kombinere data om forekomsten af modificerbare risikofaktorer for demens i den danske befolkning med estimater af styrken af hver risikofaktor har forskere ved Nationalt Videnscenter for Demens på Rigshospitalet udarbejdet et skræddersyet estimat for potentialet for forebyggelse af demens i Danmark.



Ifølge estimatet tegner fysisk inaktivitet, ukorrigeret høretab, forhøjet blodtryk og svær overvægt sig for 64 % af det samlede forebyggelsespotentiale, hvorimod risikofaktorer som eksponering for luftforurening, et højt alkoholforbrug og traumatisk hjerneskade tilsyneladende spiller en relativt mindre rolle for den samlede forekomst af demens i den danske befolkning.

Som individ bør man dog stadig være opmærksom på, at et højt alkoholforbrug og traumatisk hjerneskade kan være direkte årsager til demens.

Op til 3.400 færre demenstilfælde i befolkningen

Forskerne har endvidere foretaget modelberegninger af, hvor mange tilfælde af demens, der principielt ville kunne undgås, hvis det var muligt at mindske forekomsten af de 12 risikofaktorer.

En reduktion på 10 % på tværs af risikofaktorerne vil ifølge modellerne være forbundet med omkring 1.700 færre tilfælde af demens i den danske befolkning på langt sigt, mens en reduktion på 20 % ville være forbundet med omkring 3.400 færre tilfælde af demens i befolkningen. Studiet er publiceret i det ansete fagtidsskrift *Alzheimer's & Dementia*.

Modificerbare risikofaktorer

De 12 modificerbare risikofaktorer for demens, der undersøges i det danske studie, er her rangordnet efter forebyggelsespotentiale:

1. Fysisk inaktivitet (dvs. lever ikke op til WHO's anbefalinger: 150 til 300 min. per uge med moderat aktivitet, 75 til 150 min. per uge med intensiv aktivitet, eller en tilsvarende kombination heraf)
2. Ukorrigeret høretab (ren-tone tærskel >25 dB i bedste øre målt ved 2 og 4 kHz)
3. Forhøjet blodtryk
4. Svær overvægt (BMI ≥ 30)
5. Tidligere eller nuværende depression
6. Daglig rygning
7. Diabetes (sukkersyge)
8. Lavt uddannelsesniveau (ingen skolegang eller uddannelse ud over 9. klasse)
9. Oplevelse af social isolation
10. Traumatisk hjerneskade
11. Et højt alkoholforbrug (>14 genstande per uge)
12. Eksponering for luftforurening (årlig gennemsnitlig NO₂ eksponering ≥ 40 $\mu\text{g}/\text{m}^3$)

Jorgensen K, Nielsen TR, Nielsen A, Waldemar G. Potential for prevention of dementia in Denmark. *Alzheimer's & Dementia*. 2023 (online ahead of print)

[PubMed](#)



Ny dansk forskning: Mange demenstilfælde skyldes faktorer, vi faktisk kan gøre noget ved. DR Nyheder, 20 marts 2023

[DR Nyheder](#)

Oprettet: 20. marts 2023