

Ensomhed knyttet til øget risiko for demens

Kasper Jørgensen

Oplevelse af ensomhed er på langt sigt associeret med en signifikant øget risiko for at udvikle demens. Omvendt er et stærkt socialt engagement og hyppige sociale kontakter associeret med en signifikant mindsket risiko for demens. Det er imidlertid vanskeligt at afklare, hvad der er årsag, og hvad der er virkning, når man ser på sammenhængen mellem ensomhed og demens.



Undersøgelser knytter ensomhed til øget risiko for demens.

Sammenhængen mellem sociale relationer og risikoen for at udvikle demens er blevet undersøgt i en lang række befolkningsundersøgelser fra 1990'erne og fremefter. I 2016 blev der publiceret en systematisk gennemgang og tværgående analyse, en såkaldt metaanalyse, af den daværende forskning. Ifølge metaanalysen er ensomhed associeret med ca. 58 % øget risiko for senere udvikling af demens (relativ risiko 1,58).

I mellemtiden er antallet af befolkningsundersøgelser, der belyser sammenhængen mellem sociale relationer og demens, vokset, og for nylig har forskere fra Hong Kong Polytekniske Universitet publiceret en ny systematisk gennemgang og metaanalyse af længdesnitsundersøgelser indenfor området.

Hyppige sociale kontakter



Forskerne inkluderede 40 forskningsartikler baseret på 32 befolkningsundersøgelser i deres gennemgang, hvoraf ti studier fokuserede på sammenhængen mellem oplevelse af ensomhed og risiko for at udvikle demens. Ifølge en metaanalyse af studierne var ensomhed associeret med ca. 42 % øget risiko for senere udvikling af demens (relativ risiko 1,42; 95 % konfidensinterval 1,26 til 1,60).

Tilsvarende indikerede en metaanalyse baseret på 13 befolkningsundersøgelser, at en høj grad af socialt engagement var associeret med ca. 19 % mindsket risiko for demens (relativ risiko 0,81; 95 % CI 0,74 til 0,89). Også hyppigheden af sociale kontakter var associeret med nedsat risiko for demens. En metaanalyse af seks befolkningsundersøgelser pegede på, at hyppige sociale kontakter i hverdagen var associeret med ca. 14 % mindsket risiko for demens (relativ risiko 0,86; 95 % CI 0,76 til 0,97).

Forskerne fandt imidlertid ingen signifikant sammenhæng mellem demensrisiko og fænomener som social støtte, tætheden eller nærheden af social kontakt og social isolation.

Årsag eller virkning?

Da der er tale om befolkningsundersøgelser – også kaldet observationsstudier – bør man være forsigtig med at konkludere noget vedrørende årsag og virkning. Det er nærliggende at tro, at fx oplevelse af ensomhed udgør en risikofaktor for demens, hvorimod en høj grad af socialt engagement udgør en beskyttende faktor.

Det er imidlertid vanskeligt at udelukke, at sammenhængen går den modsatte vej: altså at diskrete symptomer på en begyndende demenssygdom bidrager til øget social tilbagetrækning og dermed ensomhed. Fænomenet kaldes omvendt kausalitet.

Forskerne peger på tre forklaringsmodeller for sammenhængen mellem oplevelse af ensomhed og demensrisiko.

For det første kan der være en biologisk mekanisme i spil. Ensomhed er knyttet til oplevelse af stress og forhøjede niveauer af kortisol (en slags stresshormon) og et forstærket cytokinrespons (aktivering af immunforsvaret), hvilket kan bidrage til inflammatoriske processer i kroppen. Det 'slider' populært sagt på hjernecellerne.

For det andet kan ensomhed for nogle menneskers vedkommende bidrage til en mere usund livsstil, hvor de fx er mindre fysisk aktive eller har et højere tobaksforbrug. Det øger risikoen for fx hjertekarsygdomme, hvilket er en kendt risikofaktor for demens.

En tredje forklaringsmodel peger i retning af dårligere psykisk trivsel og øget risiko for fx depression, der ligeledes er kendt som en risikofaktor for demens.

Wang S, Molassiotis A, Guo C, Leung ISH, Leung AYM. Association between social integration and risk of dementia: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *J Am Geriatr Soc.* 2023;71(2):632-45.

[PubMed](#)

Lara E, Martin-Maria N, De la Torre-Luque A, Koyanagi A, Vancampfort D, Izquierdo A, et al. Does loneliness contribute to mild cognitive impairment and dementia? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Ageing Res Rev.* 2019;52:7-16.

[PubMed](#)



Kuiper JS, Zuidersma M, Oude Voshaar RC, Zuidema SU, van den Heuvel ER, Stolk RP, et al. Social relationships and risk of dementia: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *Ageing Res Rev.* 2015;22:39-57.

[PubMed](#)

Oprettet: 07. juni 2023