

Selv små doser intensiv fysisk aktivitet kan mindske demensrisiko blandt skrøbelige ældre

Det er efterhånden veldokumenteret, at fysisk aktivitet og motion har en beskyttende virkning mod senere udvikling af demens. WHO anbefaler mindst 150 minutters moderat til intensiv fysisk aktivitet om ugen svarende til godt 20 minutter om dagen i gennemsnit. Men for ældre mennesker med for eksempel gigt, nedsat lungefunktion eller andre skrøbeligheder kan WHO-anbefalingen være umulig at leve op til og måske endda have en demotiverende effekt.



Et nyt studie viser, at selv en lille mængde intensiv fysisk aktivitet kan mindske demensrisikoen blandt skrøbelige ældre.

Jo mere, jo bedre, men lidt har også ret. Sådan kan resultaterne af et studie vedrørende sammenhængen mellem moderat til intensiv fysisk aktivitet og demensrisiko hos ældre med og uden fysiske helbredsproblemer sammenfattes. Studiet er gennemført af forskere ved *Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health* i Baltimore og er baseret på data fra 90.000 personer bosiddende i Storbritannien. Flertallet af deltagerne var i 50'erne og opefter. Data blev indsamlet som en del af *UK Biobank*-projektet, som er et langsigtet studie af cirka 500.000 personer, der stadig er i gang.



Deltagernes fysiske aktivitetsniveau igennem en uge blev registreret ved hjælp af et såkaldt accelerometer, der bæres på håndleddet som en slags smartwatch. Dataindsamlingen foregik i perioden fra februar 2013 til december 2015. Opfølgingsperioden strakte sig i gennemsnit i 4,4 år til og med november 2021, hvor 735 af deltagerne var blevet diagnosticeret med demens.

Fem minutter om dagen

Forskerne fandt, at så lidt som 35 minutters moderat til kraftig fysisk aktivitet om ugen – sammenlignet med nul minutter om ugen – var forbundet med en 41 % lavere risiko for senere udvikling af demens. Den gennemsnitlige opfølgingsperiode var af fire års varighed. Selv for skrøbelige ældre, der risikerer at opleve gener og ulemper i forbindelse med fysisk træning, var større aktivitet forbundet med lavere demensrisiko.

Generelt var mængden af fysisk aktivitet omvendt proportional med demensrisikoen. Blandt deltagere, der var fysisk aktive i 35 til 69 minutter om ugen, var risikoen for senere udvikling af demens 60 % lavere. Blandt deltagere, der var aktive i 70 til 139 minutter om ugen, var risikoen for demens 63 % lavere, og blandt deltagere, der var aktive i 140 minutter eller mere, var risikoen for demens 69 % lavere.

Forskerne konkluderer, at moderat til intensiv fysisk aktivitet selv i et omfang, der ligger væsentligt under de officielle anbefalinger, ser ud til at have en vis beskyttende virkning mod udvikling af demens. Sammenhængen mellem fysisk aktivitet og demensrisiko gælder også ældre, der opfylder kriterierne for helbredsmæssig skrøbelighed (*frailty*).

Wanigatunga AA, Dong Y, Jin M, Leroux A, Cui E, Zhou X, et al. Moderate-to-Vigorous Physical Activity at any Dose Reduces All-Cause Dementia Risk Regardless of Frailty Status. *J Am Med Dir Assoc.* 2025;26(3):105456

[PubMed](#)

Small Amounts of Moderate to Vigorous Physical Activity Are Associated with Big Reductions in Dementia Risk. Bloomberg School news release den 20. Februar 2025.

[Johns Hopkins](#)

Oprettet: 25. februar 2025