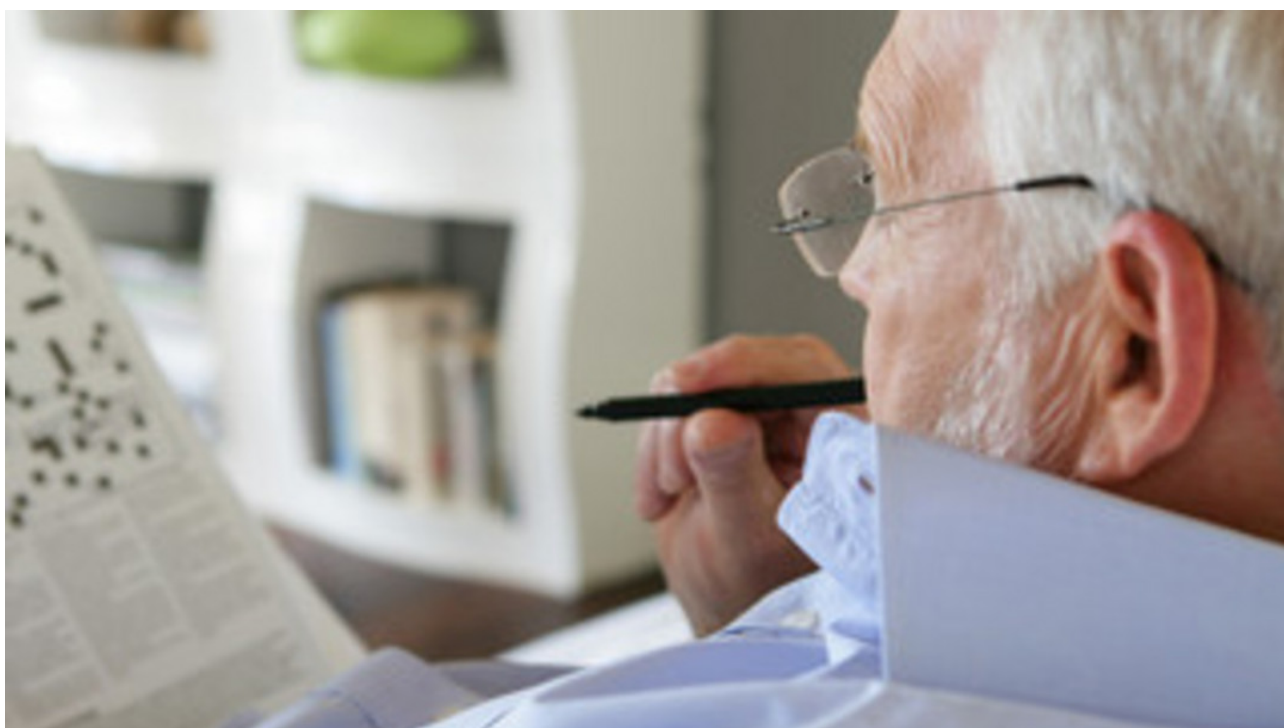


Kasper Jørgensen

Grundlægges kognitiv reserve allerede i barndommen?

Opvækst i et mentalt stimulerende miljø er associeret med færre Alzheimerrelaterede sygdomsforandringer i hjernen i alderdommen og bedre bevarelse af det kognitive funktionsniveau.



Ifølge et nyt studie ser kognitiv stimulation tidligt i livet ud til at have en beskyttende effekt mod karakteristiske neuropatologiske forandringer i hjernen, der med tiden fører til Alzheimers sygdom.

The Rush Memory and Aging Project i Chicago udgør den hidtil største undersøgelse af sammenhængen mellem et mentalt stimulerende opvækstmiljø og senere udvikling af Alzheimer.

Lidt over 2.000 ældre mennesker udfyldte et omfattende spørgeskema, der bl.a. drejede sig om, hvordan deres barndom havde formet sig med hensyn til muligheder for intellektuel stimulation og mentale udfordringer.

Der blev spurgt ind til forældrenes socioøkonomiske status og uddannelsesniveau, hvorvidt familien havde fx et avisabonnement, om der var et leksikon eller en globus i hjemmet, og hvor hyppigt man som barn beskæftigede sig med læsning eller tilsvarende intellektuelt fremmende sysler. På baggrund af besvarelserne udarbejdede forskerne en slags indeks for kognitiv stimulation tidligt i livet.

Obduktion af hjernen



I løbet af studiet, der varede fra slutningen af 1990'erne til 2019, døde cirka halvdelen af deltagerne, hvoraf 813 personer fik foretaget obduktion af hjernen. Den gennemsnitlige opfølgingsperiode for disse deltagere var 7 år.

Forskerne undersøgte forekomsten af særlige proteinfragmenter i de afdødes hjerner og beregnede en global score for Alzheimer-relaterede sygdomsforandringer. Der sås en tydelig sammenhæng mellem opvækstmiljøets kvalitet med hensyn til kognitiv stimulation og forekomsten af Alzheimer-relaterede sygdomsforandringer i hjernen.

Indekset for kognitiv berigelse danner en skala på 3,7 point, og en stigning på ét point på indekset svarede groft sagt til at hjernen fremstod ca. 8 år yngre ved obduktion. Sammenhængen mellem opvækstmiljø og sygdomsforandringer var uafhængig af deltagernes socioøkonomiske status ved starten af studiet eller af deres deltagelse i kognitivt stimulerende aktiviteter sent i livet.

Bedre bevarede åndsevner

I løbet af opfølgningen blev der foretaget årlige neuropsykologiske testninger af deltagerne med henblik på at følge udviklingen i deres kognitive funktionsniveau sent i livet. Det viste sig, at et kognitivt stimulerende opvækstmiljø også var associeret med en bedre bevarelse af åndsevnerne i alderdommen.

En stigning på ét point på indekset for tidlig kognitiv stimulation var associeret med et udviklingstempo for kognitiv svækkelse, der var 25% langsommere. Deltagerne havde en gennemsnitlig alder på 90 år på dødstidspunktet, svarende til at de fleste var født i 1910'erne og 1920'erne, hvor opvækstbetingelserne var væsentligt anderledes end i dag. Trods dette forbehold ser resultaterne ud til at understrege betydningen af skolegang og uddannelse for hjernesundheden på langt sigt.

En modstandsdygtig hjerne?

Det aktuelle studie føjer sig til en efterhånden lang række af undersøgelser, der har påvist en sammenhæng mellem mål for intelligens tidligt i livet eller uddannelse og nedsat risiko for udvikling af demens sent i livet.

Alzheimers sygdom er karakteriseret ved et langstrakt forstadium på måske 10-20 år, hvor proteinfragmenterne beta-amyloid og tau langsomt ophobes i hjernen og starter en kaskade af sygdomsforandringer uden at give anledning til åbenlyse symptomer.

Det vides ikke præcist hvordan et kognitivt stimulerende opvækstmiljø spiller sammen med processer i hjernen i livets sidste halvdel, men resultaterne kan tolkes som udtryk for, at en investering i intellektet allerede fra barnsben kan gøre hjernen mere modstandsdygtig og dæmpe udviklingen af sygdomsforandringer næsten en menneskealder senere.

Alternativt er der tale om, at der opbygges en form for kognitiv reserve, der gør det muligt at bevare et højt mentalt funktionsniveau på trods af begyndende sygdomsforandringer.

BAGGRUND

Association of Early-Life Cognitive Enrichment With Alzheimer Disease Pathological Changes and Cognitive Decline

[Læs artiklen](#)

Does a Stimulating Childhood Stem Amyloid Plaques in Golden Years?

[Læs artiklen](#)



Oprettet: 23. juli 2020