

Fysisk helbred

Hvad der er godt for hjertet, er godt for hjernen. Resultater fra utallige befolkningsundersøgelser viser et betydeligt overlap mellem risikofaktorer for hjertekarsygdom og risikofaktorer for vaskulær demens og Alzheimers sygdom.

Befolkningsundersøgelser peger på at:

- hypertension (forhøjet blodtryk) midt i livet er knyttet til øget risiko for udvikling af demens, især vaskulær demens
- diabetes sent i livet – og sandsynligvis også midt i livet – er associeret med øget risiko for udvikling af flere former for demens, især vaskulær demens
- svær overvægt (BMI ≥ 30) midt i livet er associeret med øget risiko for demens, hvorimod overvægt og fedme sent i livet muligvis udgør en beskyttende faktor
- traumatisk hjerneskade er knyttet til øget risiko for senere udvikling af demens
- ukorrigeret høretab er knyttet til øget risiko for senere udvikling af kognitiv svækkelse og demens
- en reduktion af blodtryk, BMI og totalcholesterol ofte foregriber udvikling af demens, især Alzheimers sygdom, med et sted mellem 5 og 15 år
- et lavt BMI sent i livet er knyttet til øget risiko for demens
- det metaboliske syndrom muligvis øger risikoen for vaskulær demens, men ikke for Alzheimers sygdom eller demens generelt
- søvnbesvær er knyttet til øget risiko for senere udvikling af kognitiv svækkelse og Alzheimers sygdom
- det er uklart, om hyperkolesterolemie (højt totalcholesterol) midt i livet er associeret med øget risiko for udvikling af demens
- hypertension (forhøjet blodtryk) og hyperkolesterolemie (højt totalcholesterol) sent i livet ikke er associeret med risiko for udvikling af demens

Læs mere om fysisk helbred:

[Sukkersyge – type 2-diabetes](#)

[For højt blodtryk – hypertension](#)

[For højt kolesterol – hyperkolesterolemie](#)

[Metabolisk syndrom](#)

[Ernæringstilstand](#)

[Traumatisk hjerneskade](#)

[Nedsat hørelse](#)

[Søvnbesvær](#)

Risk reduction of cognitive decline and dementia. WHO Guidelines. Geneva: World Health Organization; 2019

[WHO](#)

Livingston G, Huntley J, Sommerlad A, Ames D, Ballard C, Banerjee S, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. Lancet. 2020;396(10248):413-46

[PubMed](#)

Prince MJ, Albanese E, Guerchet M, Prina M. The World Alzheimer Report 2014, Dementia and Risk Reduction. London, UK: Alzheimer's Disease International; 2014

[Alzheimer's Disease International](#)

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

[PubMed](#)

Senest opdateret: 13. august 2020