

Uddannelse og demens

Ifølge befolkningsundersøgelser er et højt uddannelsesniveau forbundet med ca. 42 % mindsket risiko for udvikling af demens senere i livet. Der er flere forklaringsmodeller for, hvordan uddannelse kan være med til at beskytte mod demens.

Resultater fra en række systematiske gennemgange og meta-analyser af befolkningsundersøgelser viser nogenlunde samstemmende, at uddannelse har en beskyttende effekt mod demens.

En meta-analyse fra 2014 (*World Alzheimer Report*) finder, at et højt uddannelsesniveau mindsker risikoen for demens med ca. 42 %. Mere præcist udtrykt er den relative risiko (RR) for lang uddannelse versus kort uddannelse 0,58 (95 % konfidensinterval 0,51-0,66), hvilket svarer til en risikoreduktion på 0,42 (95 % konfidensinterval 0,34-0,49).

Meta-analysen er baseret på 33 studier, hvor effektstørrelser for uddannelse er justeret for alder, køn og andre relevante baggrundsvariable. Tidligere meta-analyser har fundet reduktion i risiko inden for intervallet 38 % til 47 %.

Forklaringsmodeller

Årsagen til, at uddannelse tilsyneladende har en beskyttende virkning mod demens kendes ikke, men der er udviklet forskellige forklaringsmodeller, der ikke nødvendigvis udelukker hinanden:

1. Kognitiv reserve

Uddannelse bidrager til at gøre hjernen mere effektiv – fx ved at udvikle flere og bedre forbindelser mellem neuronerne og/eller optimere nogle af hjernens signalsystemer. Personer med lang uddannelse udvikler de samme sygdomsforandringer i hjernen, der er karakteristiske for begyndende demens, som hos andre mennesker. Men fordi veluddannede personer har mere effektive hjerner, kompenserer de bedre for sygdomsforandringerne og forbliver kognitivt intakte i længere tid.

2. Uddannelse og livsstil hænger sammen

Personer med lang uddannelse har som gruppe en sundere livsstil end personer med kort uddannelse og har så at sige et bedre 'hjernehelbred'. De spiser fx sundere, bliver eksponeret for færre skadelige påvirkninger i deres arbejdsmiljø og er bedre til at søge læge, når det er relevant.

I de omtalte meta-analyser af sammenhængen mellem uddannelse og risiko for demens, forsøger man typisk at kontrollere statistisk for en række variable knyttet til livsstil, men let er det ikke.

3. Uddannelse er stedfortræder for andre faktorer

Det er ikke uddannelse i sig selv, men bagvedliggende variable som intelligens eller associerede variable som erhverv og socioøkonomisk status, der giver den beskyttende effekt mod demens.

Sharp ES, Gatz M. Relationship between education and dementia: an updated systematic review. *Alzheimer Dis Assoc Disord.* 2011;25(4):289-304.

[PubMed](#)

Meng X, D'Arcy C. Education and dementia in the context of the cognitive reserve hypothesis: a systematic review with meta-analyses and qualitative analyses. PLoS One. 2012;7(6):e38268

[PubMed](#)

Russ TC, Stamatakis E, Hamer M, Starr JM, Kivimaki M, Batty GD. Socioeconomic status as a risk factor for dementia death: individual participant meta-analysis of 86 508 men and women from the UK. Br J Psychiatry. 2013;203(1):10-7

[PubMed](#)

Beydoun MA, Beydoun HA, Gamaldo AA, Teel A, Zonderman AB, Wang Y. Epidemiologic studies of modifiable factors associated with cognition and dementia: systematic review and meta-analysis. BMC public health. 2014;14:643

[PubMed](#)

Prince M, Albanese E, Guerchet M, Prina M. World Alzheimer Report 2014. Dementia and risk reduction: An analysis of protective and modifiable factors. London: Alzheimer's Disease International; 2014

[Alzheimer's Disease International](#)

Senest opdateret: 15. september 2022