

Hvor sent i livet kan kognitiv svækkelse modvirkes?

Kasper Jørgensen

Er det stadig muligt at tillægge sig en sund livsstil og styrke sin modstandsdygtighed mod demens, når man er oppe i årene og allerede føler sig glemsom? Eller er løbet så at sige kørt? Ifølge et studie fra Australien kan ældre mennesker, der oplever kognitiv forringelse, opnå en sundere livsstil og et hurtigere mentalt forarbejdningstempo ved hjælp af et målrettet rådgivnings- og træningsprogram af blot otte ugers varighed.



Interventioner, der sigter mod at gøre modtagerne mere fysisk og mentalt aktive og give dem sundere kostvaner, har i tidligere studier med kognitivt intakte ældre vist sig at have en forebyggende virkning mod senere udvikling af kognitiv svækkelse og demens. Men vi mangler viden om, hvilken virkning denne type interventioner har på ældre, der oplever subjektiv kognitiv forringelse (*subjective cognitive decline*; SCD). Subjektiv kognitiv forringelse defineres ifølge de såkaldte Jessen-kriterier som 1) selvoplevet vedvarende forringelse i kognitivt funktionsniveau sammenlignet med et tidligere normalt funktionsniveau, og 2) normalt præstationsniveau på standardiserede kognitive tests egnede til at identificere *mild cognitive impairment* (MCI) eller forstadier til Alzheimers sygdom.

Body Brain Life

Forskere fra *the Australian National University* i Canberra har gennemført en randomiseret kontrolleret undersøgelse, hvor 119 ældre med subjektiv kognitiv forringelse via lodtrækning blev fordelt til henholdsvis en interventionsgruppe



og en kontrolgruppe. Gennemsnitsalderen i begge grupper var omkring 73 år. Begge deltagergrupper modtog undervisning i at holde sig fysisk og kognitivt aktive samt at spise sundt i form af Middelhavskost. Men interventionsgruppen blev yderligere holdt til ilden via gentagne aftaler med fysioterapeut og diætist samt computerbaseret kognitiv træning. Interventionen var tilrettelagt efter det såkaldte *Body Brain Life for Cognitive Decline* studie fra 2015, der fandt en gavnlig virkning blandt kognitivt intakte ældre.

Signifikant sundere livsstil

Selve interventionsprogrammet stod på i otte uger, men deltagerne blev fulgt i yderligere 28 uger, så den samlede studieperiode nåede op på et halvt år. En sammenligning af de to deltagergrupper viste, at interventionsgruppen i løbet af et halvt år tillagde sig en signifikant sundere livsstil, hvorimod kontrolgruppen fortsatte med at leve omtrent, som de plejede. Livsstilsændringerne drejede sig især om at deltagerne blev mere fysisk og mentalt aktive og fik sundere kost- og alkoholvaner. Interventionsgruppen opnåede endvidere et signifikant bedre resultat på en test, der måler mentalt forarbejdningstempo (*Symbol Digit Modalities Test*, SDMT).

Uklar indflydelse på demensrisiko

Subjektiv kognitiv forringelse udgør i mange tilfælde et meget tidligt forvarsel om senere udvikling af *mild cognitive impairment* eller demens. Resultaterne af det australske studie understøtter, at udviklingsforløbet kan påvirkes i positiv retning. Ældre med subjektiv kognitiv forringelse ser ud til stadig at være i besiddelse af tilstrækkelig neuroplasticitet til, at det giver mening at forsøge at bremse eller forsinke yderligere kognitiv forringelse. Opfølgningsperioden på et halvt år er imidlertid for kort til at man kan afklare, om interventionen rent faktisk har indflydelse på risikoen for udvikling af demens på længere sigt. For at få svar på det spørgsmål planlægger forskerne et større studie med flere års opfølgning.

BAGGRUND

[McMaster M, Kim S, Clare L, Torres SJ, Cherbuin N, D'Este C, et al. Lifestyle Risk Factors and Cognitive Outcomes from the Multidomain Dementia Risk Reduction Randomized Controlled Trial. *Body Brain Life for Cognitive Decline \(BBL-CD\)*. *J Am Geriatr Soc*. 2015;63\(11\):1911-1920.](#)

[McMaster M, Kim S, Clare L, Torres SJ, D'Este C, Anstey KJ. *Body Brain Life for Cognitive Decline \(BBL-CD\)*: protocol for a multidomain dementia risk reduction randomized controlled trial for subjective cognitive decline and mild cognitive impairment. *BMJ Open*. 2015;9\(1\):e006111.](#)

[Anstey KJ, Bahar-Fuchs A, Herath P, Kim S, Burns R, Rebok GW, et al. *Body brain life*: A randomized controlled trial of an online dementia risk reduction intervention in middle-aged adults at risk of Alzheimer's disease. *Alzheimers Dement \(N Y\)*. 2015;1\(1\):1-11.](#)

Oprettet: 15. september 2020