

# Sund livsstil kan næsten halvere demensrisiko

Kasper Jørgensen

Resultater fra en stor dansk befolkningsundersøgelse tyder på, at en livsstil med fokus på at mindske risikofaktorer for hjertekarsygdom næsten kan halvere risikoen for at udvikle demens, selv hvis man fra naturens hånd skulle være udstyret med en kombination af gener, der øger risikoen for demens.



Forskere fra Rigshospitalet, Herlev-Gentofte Hospital, og Københavns Universitet har udviklet en risikoscore for demens baseret på alder, køn, uddannelsesniveau, kardiovaskulære risikofaktorer og gener. Risikoscoren er udviklet ved at analysere data fra Herlev-Østerbroundersøgelsen og Østerbroundersøgelsen, der udgør to prospektive kohorter med til sammen knap 62.000 deltagere.

## Arvelig risiko

Der indgik to typer af genetiske faktorer i risikoscoren. For det første inkluderede man den almindelige variation i APOE-genotypen, der bestemt af tre varianter, også kaldet alleler. Varianterne -  $\epsilon 2$ ,  $\epsilon 3$  og  $\epsilon 4$  – kan parvis kombineres til seks genotyper ( $\epsilon 22$ ,  $\epsilon 32$ ,  $\epsilon 33$ ,  $\epsilon 42$ ,  $\epsilon 43$ ,  $\epsilon 44$ ) der er associeret med gradvist stigende risiko for udvikling af demens. For det andet inkluderede man antallet af øvrige varianter af risikogener identificeret ved hjælp af såkaldte *genome-wide association studies* (GWAS). Der er identificeret ikke mindre end 31 øvrige varianter af risikogener, hvilket danner grundlag for en GWAS-risikoscore opdelt i fire intervaller med henholdsvis 8-17, 18-19, 20-21 og 22-31 risiko-alleler.



## 10-års risikoscore for demens

Med hensyn til kardiovaskulære risikofaktorer for demens er de væsentligste ifølge studiet diabetes (sukkersyge) og rygning. Med hensyn til uddannelsesniveau anvendte forskerne en opdeling i to grupper: 1) mindre end 8 års skolegang og uddannelse og 2) mindst 8 års skolegang og uddannelse.

Ved at kombinere de forskellige typer af risikofaktorer var det muligt at beregne en 10-års risikoscore for demens for henholdsvis kvinder og mænd i forskellige aldersgrupper. De højeste risikoscores sås for kvinder, der var rygere, havde diabetes, lavt uddannelsesniveau, APOE ε44-genotype og 22-31 GWAS risiko-alleler. Kombineret med aldersgruppe gav det følgende risikoscores for demens: 50-59 år: 6% risiko, 60-69 år: 23% risiko, 70-79 år: 48% risiko og 80-100 år: 66% risiko. For mænd med samme risikoprofil var risikoscores per aldersgruppe lidt lavere: 50-59 år: 5%, 60-69 år: 19%, 70-79 år: 42% og 80-100 år: 60%.

Risikoestimerne er beregnet for demens af enhver type, hvilket på engelsk hedder *all-cause dementia*, men forskerne vurderer at mønsteret vil være omtrent det samme for Alzheimers sygdom, om end med lidt svagere risikoestimer.

## Potentiale for forebyggelse

Gunhild Waldemar, der er professor og leder af Nationalt Videnscenter for Demens, vurderer at resultaterne af det aktuelle studie passer godt med forskningsresultater fra Videnscenteret, hvor man har undersøgt udviklingen i antallet af ældre, der årligt får en demensdiagnose. "Vi kan se en svagt faldende tendens i antallet af nydiagnosticerede demenstilfælde om året. Det skyldes formentlig, at danskerne allerede er i gang med at reducere risikoen for demens en lille smule som følge af sund livsstil."

Ifølge Gunhild Waldemar bekræfter det ny studie også, at der er et væsentligt potentiale for forebyggelse af demens. Forebyggelsespotentialet gælder ikke kun personer med en særlig genetisk risikoprofil, men også bredt i befolkningen: "Det understøtter de råd, vi kender i forvejen: Lad være med at ryge, få tjekket blodsukker, blodtryk og kolesterol regelmæssigt, ikke for meget alkohol og sund kost og motion. Fordelen er, at man ikke kun forebygger hjertekarsygdom, blodpropper og kræft - men altså også demens."

## BAGGRUND

[Juul Rasmussen J, Rasmussen KL, Nordestgaard BG, Tybjaerg-Hansen A, Frikke-Schmidt R. Impact of cardiovascular risk factors and genetics on 10-year absolute risk of dementia: risk charts for targeted prevention. Eur Heart J. 2020 \[online ahead of print\]](#)

[Ny forskning: Hjertesund livsstil næsten halverer risiko for aldersrelateret demens. Hjerteforeningen, den 7. oktober 2020](#)

[Taudorf L, Norgaard A, Islamoska S, Jorgensen K, Laursen TM, Waldemar G. Declining incidence of dementia: A national registry-based study over 20 years. Alzheimer's & dementia : the journal of the Alzheimer's Association. 2019;15\(11\):1383-91](#)

Oprettet: 07. oktober 2020