

# Kan hårdt fysisk arbejde øge risiko for demens?

Kasper Jørgensen

Hårdt fysisk arbejde indebærer en risiko for fysisk nedslidning, men kan hårdt fysisk arbejde også øge risikoen for senere udvikling af demens? Et registerstudie af københavnske mænd finder sammenhæng mellem jobtype og demensrisiko, men emnet er komplekst og flere risikofaktorer for demens kan være i spil.



Sammenhængen mellem fysisk aktivitetsniveau og risiko for udvikling af demens er veldokumenteret. Personer, der dyrker motion og er fysisk aktive midt i livet, har ifølge adskillige befolkningsundersøgelser lavere risiko for at udvikle demens i alderdommen end personer, der har en mere stillesiddende livsstil.

Det er imidlertid uklart om en tilsvarende sammenhæng gør sig gældende for personer, der udfører hårdt fysisk arbejde.

## Københavnske arbejdsmænd

Med henblik på at afklare dette spørgsmål har forskere fra bl.a. Institut fra Folkesundhedsvidenskab ved Københavns Universitet analyseret data fra *the Copenhagen Male Study*. I studiet deltog mere end 4.700 mænd i alderen 40 til 59 år, der i årene 1970-1971 udfyldte spørgeskemaer både om deres daglige arbejde og om, hvor fysisk aktive de var i fritiden.



Studiet omfattede 14 større københavnske virksomheder – herunder DSB, Forsvaret, det daværende telefonselskab KTAS, postvæsnet og Københavns Kommune.

## Granskning af registre

Forskerne kunne via Landspatientregisteret, det Psykiatriske Centralregister, Dødsårsagsregisteret og Lægemiddelstatistikregisteret følge med i hvilke deltagere, der efterfølgende udviklede demens. Registeropfølgningen fandt sted fra deltagerne fyldte 60 år og frem til 2016. I løbet af opfølgningsperioden blev der registreret 697 tilfælde af demens blandt deltagerne. Fordelingen af demenstilfælde viste sig at være associeret med den type arbejde, som deltagerne havde haft i starten af 1970'erne.

## Signifikant øget risiko

Personer, der havde haft hårdt fysisk arbejde, havde knap 50% højere risiko for at blive registreret med en demensdiagnose, end personer, der havde haft mere stillesiddende arbejde. Sammenhængen mellem jobtype og demensrisiko blev udtrykt i form af såkaldte incidensrate ratioer (forholdet mellem to forholdstal), der viste, at personer med hårdt fysisk arbejde, havde en incidensrate ratio for demens på 1,48 (95% konfidensinterval 1,05 til 2,10) sammenlignet med personer med stillesiddende arbejde. Endvidere sås, at personer, der oplyste at de var fysiske aktive i fritiden, havde 10-20% lavere risiko for senere udvikling af demens, end personer, der tog den mere med ro efter fyraften, men denne sammenhæng var ikke signifikant.

## Forskel på fysisk aktivitet

Ifølge forskerne kan der være væsentlig forskel på fysisk aktivitet i fritiden og på arbejdet. Fysisk aktivitet i fritiden er typisk karakteriseret ved høj intensitet, kort varighed og afvekslende stillinger efterfulgt af tilstrækkelig hvile og restitution. Derimod er fysisk aktivitet på jobbet ofte præget af lav til moderat intensitet, lang varighed, statiske stillinger og utilstrækkelig restitution. Fysisk aktivitet i fritiden ser ud til at styrke det kardiovaskulære system og sænke hvilepuls, blodtryk og inflammation, hvilket ikke nødvendigvis gør sig gældende for erhvervsmæssig fysisk aktivitet.

## Multiple risikofaktorer

Set i en bredere kontekst er sammenhængen mellem jobtype og eventuel risiko for senere demensudvikling mildt sagt kompleks og tidligere forskning har givet modstridende resultater. Flere studier peger i retning af at mentalt krævende jobtyper, der indebærer afveksling og mental stimulering har en mulig beskyttende effekt mod senere demensudvikling, hvorimod mere rutinepræget og monotont arbejde måske øger risikoen.

Sammenhængen kompliceres yderligere af, at der - ud over eventuelle erhvervsmæssige risikofaktorer - er mange andre forhold, der i sidste ende påvirker risikoen for at udvikle demens. Og det er særdeles vanskeligt at tage højde for dem alle. I det aktuelle studie lå gruppen af deltagere, der udførte hårdt fysisk arbejde, højere på en række risikoparametre for demens end gruppen af deltagere med stillesiddende arbejde. Det drejede sig bl.a. om lav socioøkonomisk status, rygning, højt alkoholforbrug og overvægt.

Forskerne tog højde for disse gruppeforskelle i deres analysemodeller, men tog ikke højde for eventuelle forskelle i graden af mental stimulation og afveksling på jobbet. De konkluderer, at der er behov for mere forskning vedrørende hårdt fysisk arbejde og demens.

## BAGGRUND

[Nabe-Nielsen K, Holtermann A, Gyntelberg F, Garde AH, Islamoska S, Prescottt E, et al. The effect of occupational physical activity on dementia: Results from the Copenhagen Male Study. Scand J Med Sci Sports. 2020.](#)

[Hasselgren C, Dellve L, Ekbrand H, Zettergren A, Zetterberg H, Blennow K, et al. Socioeconomic status, gender and dementia: The influence of work environment exposures and their interactions with APOE varepsilon4. SSM Popul Health. 2018;5:171-9.](#)

[Smyth KA, Fritsch T, Cook TB, McClendon MJ, Santillan CE, Friedland RP. Worker functions and traits associated with occupations and the development of AD. Neurology. 2004;63\(3\):498-503.](#)

[Potter GG, Helms MJ, Burke JR, Steffens DC, Plassman BL. Job demands and dementia risk among male twin pairs. Alzheimer's & dementia : the journal of the Alzheimer's Association. 2007;3\(3\):192-9.](#)

[Rovio S, Kareholt I, Viitanen M, Winblad B, Tuomilehto J, Soininen H, et al. Work-related physical activity and the risk of dementia and Alzheimer's disease. Int J Geriatr Psychiatry. 2007;22\(9\):874-82.](#)

Oprettet: 04. november 2020