

Job og fritidsaktiviteter forsinket mental aldring

Kasper Jørgensen

Tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet er forbundet med svækkelse af det mentale funktionsniveau. Omvendt kan den mentale aldring forsinkes, hvis man fortsætter med at arbejde, deltager i uddannelse eller kurser eller er aktiv i foreningsarbejde. Et stort europæisk forskningsprojekt har afdækket sammenhængen mellem mentalt aktivitetsniveau og mental aldring.

Forskningsprojektet SHARE (Survey on Health, Ageing and Retirement in Europe) fokuserer på fysisk og mentalt helbred i den europæiske befolkning fra 50-års alderen og opefter.

Forskerne har blandt andet set på, hvad tilknytning til arbejdsmarkedet, fritidsaktiviteter og motion betyder for mental aldring. De har opbygget en unik database med over 25.000 deltagere fra 11 europæiske lande fra Skandinavien til Middelhavslandene, der fik målt deres kognitive funktionsniveau med et par neuropsykologiske tests.

Lediggang koster

Det viste sig - ikke overraskende - at alder havde en negativ virkning på det kognitive funktionsniveau, hvorimod skolegang og uddannelse havde en positiv virkning.

På baggrund af den enorme datamængde udviklede forskerne en model for mental aldring og kunne fx påvise, at for en 60-årig med 10 års skolegang og uddannelse 'kompenserer' et ekstra års uddannelse for fire års mental aldring.

Det var også muligt at beregne virkningen af tilknytning til arbejdsmarkedet på mental aldring. For en 60-årig 'koster' 0-4 år uden for arbejdsmarkedet alt andet lige 1,4 års mental aldring, 5-9 års tidligere lediggang koster 1,6 års aldring og 10-14 års lediggang koster 2 år.

Der sås også en negativ virkning af at bo alene - det koster omkring et års mental aldring.

Hold hjernen ung

Men den mentale aldring kunne også påvirkes i positiv retning. Det mest effektive var tilsyneladende at deltage i uddannelse eller kurser. Det svarede til 3 års mental foryngelse.

Det, at hjælpe familie, venner eller naboer, at være aktiv i foreninger eller sportsklubber eller at udføre politisk eller lokalpolitisk arbejde sparede alt andet lige ca. 2 års mental aldring. Også motion og fysisk aktivitet var forbundet med mellem 1 og 1,8 års mental foryngelse afhængigt af hvor hyppigt og hvor intensivt, man træner.

En sammenligning af landene indbyrdes viste, at 60-65 årige i lande med en høj pensionsalder - som Sverige og Danmark - var relativt bedre kognitivt fungerende end jævnaldrene i lande med en lav pensionsalder som Frankrig og Polen. Tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet var forbundet med en svækkelse af det kognitive funktionsniveau på ca. 10 %. Den negative effekt af at ophøre med at arbejde, slår dog ikke igennem med det samme, men med ca. et års forsinkelse.



Fakta om undersøgelsen

Det kognitive funktionsniveau blev målt ved hjælp af en ordliste-test (10 ord; umiddelbar og forsinket genkaldelse) samt en styret ordmobiliseringstest (dyr; 1 min.). De statistiske modeller for mental aldring var baseret på såkaldt stochastic frontier analysis, der oprindeligt er udviklet til at måle erhvervsvirksomheders performance.

[Adam S., Bonsang E., Grotz C., Perelman S. Occupational activity and cognitive reserve: implications in terms of prevention of cognitive aging and Alzheimer's disease. Clin Interv Aging 2013;8:377-90](#)

[Bonsang E., Adam S., Perelman S. Does retirement affect cognitive functioning? J Health Econ 2012 May;31\(3\):490-501](#)

Oprettet: 30. maj 2014