

Hjernen ældes hurtigere på pension

Kasper Jørgensen

Tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet ledsages af en forringelse af hukommelse og koncentrationsevne på knap 10 pct. Hjernen ældes så at sige hurtigere end ellers. Den accelererede mentale aldring svarer til, at hjernen allerede 12 til 16 måneder efter arbejdsophør er blevet ca. 3 år ældre.

De bekymrende resultater stammer fra et forskningsprojekt, hvor man har undersøgt episodisk hukommelse og arbejdshukommelse hos knap 15.000 amerikanere i alderen 51 til 75 år indenfor perioden 1998 til 2008.

Som forventet sås en gradvis let svækkelse af det kognitive præstationsniveau med alderen. Men svækkelsen var ikke jævnt fordelt over aldersgrupperne.

Fra 62- til 63-års alderen sås et brat dyk i det kognitive funktionsniveau svarende til, at deltagerne fungerede, som om de var blevet ca. tre år ældre på bare ét til halvandet år. I de øvrige aldersgrupper - fra 51 til 62 år og fra 63 år og opefter - var udviklingen jævn, om end med et lidt hurtigere fald i de højeste aldersgrupper

Use it or loose it

62 år var samtidig den foretrukne pensionsalder blandt deltagerne. Da der ikke er nogen plausibel biologisk forklaring på, at åndsevnerne skulle svækkes særligt hurtigt omkring 63-års alderen, er det nærliggende at se den accelererede mentale svækkelse som et utilsigtet resultat af at nyde sit otium.

Forskerne bag undersøgelsen afviser muligheden af 'omvendt kausalitet' - det vil sige, at accelereret mental svækkelse er en årsag til pensionering snarere end det modsatte - idet pensionsalderen primært er bestemt af lovgivning og økonomiske incitamenter. De henviser i stedet til use it or loose it-hypotesen, der går ud på, at mentale færdigheder har det med at forfalde med tiden, hvis de ikke udnyttes.

Den påviste forsinkelse på 12-16 måneder fra pensionstidspunktet til et fald i det kognitive funktionsniveau kan måles, hænger formentlig sammen med, at de processer i hjernen, der understøtter hukommelsen, har en vist robusthed overfor ændringer i livsvilkår.

Forskerne peger endvidere på, at det første års tid efter pensionering for mange udgør en slags 'hvedebrødsdage', hvor de kaster sig over aktiviteter, som de ellers ikke har haft tid til at dyrke.

Også fald i arbejdshukommelsen

Faldet i kognitivt funktionsniveau er ifølge resultaterne midlertidigt, idet hukommelse og styringsfunktioner ser ud til at stabiliseres på længere sigt.

Det kan med andre ord ikke forventes, at en eventuel udskydelse af pensionsalderen vil have nogen væsentlig indflydelse på de ældres kognitive funktionsniveau på længere sigt.



I studiet fokuseres på episodisk hukommelse (korttidshukommelse) som primært mål for mental alder, idet tidligere forskning har vist, at episodisk hukommelse svækkes jævnt, omend langsomt, med stigende alder. Men forskernes analyser af arbejdshukommelsen viser samme mønster: præstationsniveauet dykker brat omkring 63-års alderen.

Fakta om undersøgelsen

- Data stammer fra the Health and Retirement Study, der er et forløbsstudie af 50+ årige personer i USA. 14.710 personer, der var erhvervsaktive ved observationsperiodens begyndelse, indgik i studiet.
- Data er indsamlet i perioden 1998-2008 og består af 54.377 observationer, svarende til at hver deltager er blevet testet ca. 3,7 gange.
- Episodisk hukommelse blev målt ved hjælp af en ordlistetest (indlæring af 10 ord med umiddelbar og forsinket genkaldelse).
- Arbejdshukommelse (koncentrationsevne, mental styring) blev målt med 100 minus 7-testen (seriel subtraktion).
- Studiet er gennemført af en økonom fra Maastricht Universitet samt en økonom og en psykolog fra Université de Liège.

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

Oprettet: 08. december 2014