

Kasper Jørgensen

Et indeks for forebyggelsespotentialer mod demens

Hollandske forskere har udviklet og afprøvet et indeks, der kan hjælpe med at afklare en persons muligheder for at nedsætte risikoen for at udvikle demens senere i livet. Indekset er baseret på 12 faktorer vedrørende helbred og livsstil, som man principielt selv har indflydelse på.



Motionsvaner er en af de faktorer, man principielt kan påvirke for at forebygge demens, viser nyt hollandsk indeks.

Foto: Colourbox

Da der som bekendt endnu ikke eksisterer nogen kur mod Alzheimers sygdom eller andre demenssygdomme, udgør forebyggelse indtil videre den bedste strategi. På baggrund af flere befolkningsundersøgelser anslås det, at op imod en tredjedel af risikoen for at udvikle demens kan tilskrives modificerbare faktorer – det vil sige faktorer, som man principielt kan påvirke via fx kost- eller motionsvaner. De resterende to tredjedele af risikoen menes at være bestemt af ikke-modificerbare faktorer som alder, gener og til dels køn.

Systematisk forskningsgennemgang

Grundstenen til indekset for forebyggelsespotentialer blev lagt i 2013, da en gruppe forskere fra Europa, USA, Canada og Australien foretog en systematisk gennemgang af den foreliggende forskning vedrørende modificerbare risikofaktorer for demens. De syv risikofaktorer, som de fandt mest overbevisende evidens for, var:



- Depression
- Hypertension (forhøjet blodtryk), især midt i livet
- Fysisk inaktivitet
- Diabetes (sukkersyge)
- Fedme, især midt i livet
- Hyperlipidæmi (for højt kolesterol)
- Rygning

Forskerne identificerede derudover yderligere fire mulige risikofaktorer, som der var behov for mere forskning i: hjertekarsygdom, nyresygdom, usund kost og et lavt kognitivt aktivitetsniveau.

Individuel risikoprofilering

På baggrund af den indsamlede viden konstruerede de hollandske deltagere i forskningsgruppen et indeks kaldet *Lifestyle for Brain Health* – forkortet LIBRA. Indekset var oprindeligt (omkring 2017) baseret på ni modificerbare faktorer: de syv bedst underbyggede, som er oplistet ovenfor, plus hjerte-kar-sygdom samt et lavt til moderat alkoholforbrug, der udgør en beskyttende faktor mod demensudvikling. Men efterfølgende er også nyresygdom tilføjet som risikofaktor, mens et højt kognitivt aktivitetsniveau samt sund kost/middelhavskost er tilføjet som beskyttende faktorer. Det betyder, at LIBRA i sin nuværende form indeholder 12 modificerbare faktorer.

Flere risikoindekser

LIBRA opgøres i form af en score, der kan variere mellem -5,9 og +12,7. Jo højere score, jo højere demensrisiko og dermed også højere forebyggelsespotentialer. Ideen med LIBRA er primært at foretage en individuel risikoprofilering og derved få et godt udgangspunkt for at hjælpe personen med at prioritere eventuelle forbedringer af livsstil og helbred. LIBRA er hverken det første eller det eneste indeks for demensrisiko – der foreligger i forvejen mindst seks andre indekser publiceret i perioden 2006 til 2014 – men LIBRA skiller sig ud ved kun at fokusere på modificerbare risikofaktorer og ved at være afprøvet bredt i mange forskellige befolkningsgrupper.

Grundig validering

Den primære validering af LIBRA omfattede knap 9.400 raske personer i alderen 55 til 97 år inkluderet fra befolkningsundersøgelser i Sverige, Italien, Holland og Frankrig.

Deltagerne blev fulgt i op til 16 år med en gennemsnitlig opfølgning på syv år. Afprøvningen viste, at LIBRA er velegnet til at forudsige demensrisiko blandt midaldrende (55- til 69-årige) og i nogen grad også blandt ældre (70- til 79-årige), men ikke blandt de ældste (80+ årige).

Efterfølgende er der publiceret valideringsstudier af LIBRA baseret på data fra bl.a. England, Holland, Australien og Finland. Det finske studie, der havde op til 30 års opfølgning, viste at indekset egner sig til at forudsige risiko for henholdsvis MCI (*mild cognitive impairment*) og demens blandt midaldrende og også til at forudsige risiko for MCI blandt ældre.

Beregn din LIBRA-score

[Evidencio](#)

Deckers K, van Boxtel MP, Schiepers OJ, de Vugt M, Munoz Sanchez JL, Anstey KJ, et al. Target risk factors for dementia prevention: a systematic review and Delphi consensus study on the evidence from observational studies. *Int J Geriatr Psychiatry*. 2015;30(3):234-46

[PubMed](#)

Vos SJB, van Boxtel MPJ, Schiepers OJG, Deckers K, de Vugt M, Carriere I, et al. Modifiable Risk Factors for Prevention of Dementia in Midlife, Late Life and the Oldest-Old: Validation of the LIBRA Index. *J Alzheimers Dis*. 2017;58(2):537-47.

[PubMed](#)

Pons A, LaMonica HM, Mowszowski L, Kohler S, Deckers K, Naismith SL. Utility of the LIBRA Index in Relation to Cognitive Functioning in a Clinical Health Seeking Sample. *J Alzheimers Dis*. 2018;62(1):373-84.

[PubMed](#)

Schiepers OJG, Kohler S, Deckers K, Irving K, O'Donnell CA, van den Akker M, et al. Lifestyle for Brain Health (LIBRA): a new model for dementia prevention. *Int J Geriatr Psychiatry*. 2018;33(1):167-75.

[PubMed](#)

Deckers K, Barbera M, Kohler S, Ngandu T, van Boxtel M, Rusanen M, et al. Long-term dementia risk prediction by the LIBRA score: A 30-year follow-up of the CAIDE study. *Int J Geriatr Psychiatry*. 2020;35(2):195-203.

[PubMed](#)

Oprettet: 22. juli 2021