



SÅ SLIPPER DU BLI DEMENT

SERIE DEL IV: MINNET

Du kan göra väldigt mycket för att undgå Alzheimers sjukdom. Det visar världsledande svensk forskning.

TEXT JAN ARLEIJ ILLUSTRATION STINA WOLLTER

NÄSTAN VARJE VECKA kommer medierna med nya rön om hur vi ska bete oss för att slippa bli dementa. Men hur ska man sortera i informationsfloden? När ska man försöka ändra sina vanor, och när kan man blunda och slå dövörat till?

Det är bättre att laga mat i olja än i smör, det visste vi redan. Men vad ska man tro om gurkmeja som förlänger livet på bananflugor med alzheimersymtom?

Jag – som passerat 50 och gärna blir 100 med en frisk hjärna – letade upp

Miia Kivipelto, demensforskare med världsrykte, för att få klart besked:

Hur ser forskarnas tio i topp-lista ut på vad som förebygger demenssjukdomar?

Läkaren Miia Kivipelto fick genomslag i forskarvärlden för sin doktorsavhandling när hon 2002 visade att högt blodtryck och högt kolesterolvärde i 50-60-årsåldern är starka riskfaktorer för att senare i livet få Alzheimers sjukdom.

Dessa två faktorer toppar fortfarande rankingen. Men listan har blivit längre.

– Vi lägger till fetma, berättar Miia Kivipelto. Den som är fet i medelåldern har ökad risk att som äldre drabbas av Alzheimers sjukdom.

Men det stannar inte vid fetma. Även den överviktige vinner på att ändra sina vanor, menar Miia Kivipelto.

– Men kom ihåg att vi pratar om medelåldern. Det finns inga studier som visar att fetma och övervikt skulle vara en riskfaktor för demens om man är över 75.

Alltså:

- 1) Övervikt
- 2) Högt blodtryck
- 3) Högt kolesterol

Inte alls bra var för sig, och mycket sämre i kombination med varandra.

– Den som har någon av dessa tre i medelåldern fördubblar risken att få demens och Alzheimers sjukdom 20 år senare. Har man alla tre samtidigt är riskökningen sex gånger.

Du återkommer ofta till livsstilsvanor i medelåldern?

– Ja, det tar mellan 20 och 30 år att utveckla Alzheimers sjukdom. Ju senare de sjukliga processerna sätter i gång desto senare bryter sjukdomen ut, säger Miia Kivipelto. Därför är det aldrig för tidigt att börja förebygga demens.

– Men det är heller aldrig för sent. Det finns mycket äldre kan göra för att bevara minnet. För alla åldrar gäller: det som är



Miia Kivipelto. Professor i klinisk geriatrik, epidemiologi vid Karolinska Institutet och expert inom vasculära riskfaktorer och demens. Geriatriker på Huddinge minnesmottagning.



bra för hjärtat är bra för hjärnan.

Kosten tycks alltså ha en huvudroll.

– Den som äter för mycket mättat fett och för lite grönsaker löper ökad risk. Medelhavskost är bra. Grönsaker, fisk, olja.

Vin till maten?

– Studier visar att måttliga mängder kan skydda. Samtidigt vet man inte om det är kombinationen med socialt umgänge eller att man samtidigt äter mer hälsosam mat som ger utslag.

Miia Kivipelto säger att hon inte kan rekommendera alkohol som »minnesmedicin«, och hon varnar för begreppet »måttliga mängder«.

– I Sverige menar vi 1-2 glas vin per dag. Men i exempelvis Frankrike talas det i någon studie om en halv flaska till en flaska vin per dag!

Kaffe?

Miia Kivipelto tvekar inte. Flera koppar om dagen förebygger.

Och motion. Forskningen är glasklar, och nya fynd förstärker hela tiden bilden.

– Om man rör på sig minst tre gånger i veckan under minst 30 minuter per gång så att man blir lite svettig och andfådd, så har man ungefär 50 procent minskad risk för demens och ungefär 60 procent till 70 procent minskad risk för Alzheimers sjukdom senare i livet. Det är en ganska stor riskminskning!

Hur kan fysisk aktivitet minska risken så mycket?

– Fysisk aktivitet har positiva direkta effekter på hjärnan genom att blodflödet ökar i hjärnan. Men vi har också funnit att den som är fysiskt aktiv i medelåldern har en hjärna som ser bättre ut 20 år senare. Den har en större volym, speciellt när det gäller den grå substansen där vi har alla hjärnceller.

Att trevliga sociala aktiviteter som aktiverar både hjärna och kropp – till exempel dans – skyddar mot demens är ett faktum. Men nu vill forskarna gå vidare: hur ser det ut för de som inte dansar längre. På fackspråk: vilken roll spelar psykosociala faktorer?

Depression, och känslor av ensamhet och hopplöshet är tre nya nycklar.

Tesen är att det går att minska risken

för demens om man behandlar depression i tid. Eftersom psykisk ohälsa är underbehandlad hos många äldre kan en bättre vård både bota depressioner och samtidigt förebygga demenssjukdomar.

– Vi ser ett starkt samband mellan att bo och känna sig ensam med en hög risk för att insjukna i demens, berättar Miia Kivipelto. Därför är det så viktigt att vi uppmärksammar depressiva symtom.

Redan från medelåldern, om man känner sig ensam och hopplös, finns en starkt ökad demensrisk.

– Bakom Alzheimers sjukdom ligger inte bara biologiska utan även psykosociala faktorer. Vi behöver bli bättre på att uppmärksamma riskgrupperna, särskilt i de stora städerna, där många bor och lever ensamma.

Men vad kan man göra om man är nära släkt med någon som har drabbats av Alzheimers sjukdom?

– Har man en förälder eller ett syskon som drabbats så löper man 2-3 gånger större risk. Men vi har ändå starkt och ökande evidens för att motion och kost ger positiva resultat.

Miia Kivipelto vill hellre tala om målsättningar än om garantier. Ett bra förhållningssätt är att försöka hitta sätt att försena sjukdomens utbrott.

– Bara det vore en stor framgång. Helt utplåna den tror jag inte på, och det är inte vad vi främst ska sträva efter.

Hon konstaterar att hjärtinfarkten, som förr var vanlig i 50-årsåldern, nu förekommer mellan 70 och 80 år.

– En uppskjutning med 25 år! Tänk om vi kan uppnå något liknande när det gäller demenssjukdomar. Det skulle ha oerhörd betydelse för individen och samhällsekonomin.

– Om vi kan försena debuten av demens med fem år så skulle antalet patienter minska med 50 procent, säger Miia Kirvipelto.

I förra numret av Veteranen säger professor Bengt Winblad att ett genombrott för ett effektivt läkemedel kan stå för dörren. Skulle även Miia Kivipelto lyckas bryta igenom på den förebyggande fronten har människan plötsligt fått ett övertag på den fruktade sjukdomen.*

FORSKARNAS TIO-I-TOPP

- 1 **Maten**
- 2 **Kaffet.** Minskar risken för Alzheimers med 50 procent. Kaffe är en stark antioxidant med mycket magnesium.
- 3 **Vitaminerna.** Ät mat som innehåller vitaminer. Särskilt viktig är B12. Men också C, E och folsyra förebygger glömska.
- 4 **Blodtryck**
- 5 **Kolesterol**
- 6 **Fetma**
- 7 **Övervikt.** Kolla även upp glukosvärdet, eftersom diabetes också är en riskfaktor för demens.
- 8 **Fysisk aktivitet**
- 9 **Det sociala livet**
- 10 **Mental stimulans**

ALZHEIMERS SJUKDOM står för ca 60 procent av samtliga fall av demens i Sverige. Sjukdomen gör att hjärnvävnad gradvis förstörs då nervceller börjar förtvina och dö i onormal omfattning.

VASKULÄR DEMENS är den näst vanligaste orsaken till demens och står för 25-30 procent av samtliga fall. Den kallas också blodkärlsdemens eftersom symptomen framkallas av skador och sjukliga förändringar i hjärnans blodkärl.

KÄLLA: SVENSKT DEMENSCENTRUM

SJUKDOMEN VÄXER

Idag finns ungefär 150 000 demenssjuka i Sverige, om 50 år kan antalet vara 600 000. Orsaken är främst att vi lever längre. Befolkningen över 80 år ökar snabbt och frekvensen fördubblas vart femte år efter 65.

Utöver demenssjuka med diagnos finns cirka 100 000 personer med så kallad mild kognitiv svikt.



Läs också »Ät dig frisk« på sid 44-45.