



Trening mot demens

Spørsmål: For ikke så lenge siden svarte du en leser som hadde en dement mor. Datteren lurte på hvordan hun kunne redusere sjansen for selv å bli dement. I svaret skrev du at det er "holdepunkter for at jevnlig mosjon reduserer sannsynligheten". Hvordan kan fysisk aktivitet motvirke demens?

Svar: I en vitenskapelig studie som ble publisert i 2015 fant forskere at fysisk aktivitet kan forsinke utviklingen av demens ved å påvirke de delene av hjernen som er ansvarlige for logisk tenkning og problemløsning. Studien omfattet menn i alderen 59 til 80 år. I en annen studie fant man at hjerneregionen som er involvert i hukommelse og læring var større hos personer som mosjonerer jevnlig. I en tredje studie undersøkte man fysisk kondisjon hos 2747 personer med en gjennomsnittsalder på 25 år. 25 år senere målte man deltakernes intellektuelle ferdigheter. Det viste seg at de som hadde vært i best form som ung scoret høyest på tester av hukommelsen, evnen til å bearbeide informasjon raskt og å planlegge og fatte komplekse beslutninger. En finsk studie fra 2014 viste at middelaldrende personer som trener minst to ganger ukentlig hadde lavere sannsynlighet for å bli demente enn dem som var mindre aktive. Disse studiene viser ikke at trening er den direkte årsaken til bedre hjernefunksjon, men de støtter teorien om at det er en sammenheng.

Det er ulike hypoteser om hvordan trening bedrer hjernefunksjonen. Man vet nivået av ulike signalstoffer i hjernen øker hvis man er fysisk aktiv. Et av signalstoffene heter BDNF (brain derived neurotropic factor). Det stimulerer vekst av og kontakt mellom nerveceller. Noradrenalin er annet signalstoff som ofte er lavt hos personer med den vanligste typen demens (Alzheimers sykdom), og som øker når vi er fysisk aktive. Fysisk trening styrker også hjertet og motvirker

forsnevring av blodårer. Begge deler bevarer hjernecellenes blodtilførsel. I tillegg medvirker trolig en rekke andre endringer i kroppen under og etter fysisk aktivitet til økt hjernetrivsel.

Her er andre tiltak som også har vist seg å forebygge utvikling av demens:

- Middelhavsdiett (frukt, grønt, fisk og olivenolje)
- Normal kroppsvekt
- Mental trening (lese bøker, løse kryssord eller Sudoku og lignende)
- Være sosialt aktiv
- Få tilstrekkelig med søvn
- Redusere stress
- Blodtrykksenkende medisiner hvis man har høyt blodtrykk