



Hjernetrim mot aldersdemens

Mental svekkelse i eldre år (aldersdemens) er kjennetegnet av nedsatt hukommelse i en slik grad at man ikke helt klarer å holde orden på tid og sted. Etter hvert kan personens dømmekraft svikte. I tillegg avtar evnen til å utføre enkle oppgaver som å kle seg, stelle seg, koke kaffe og lignende. Symptomene utvikler seg vanligvis langsomt over et eller flere år.

Det er holdepunkter for at man ved å redusere et høyt blodtrykk eller kolesterol minsker risikoen for å bli rammet av aldersdemens. I en ny undersøkelse har man forsøkt å finne ut om jevnlig hjernetrim også beskytter.

Undersøkelsen omfattet 469 friske personer mellom 75 og 85 år uten tegn til aldersdemens. Man registrerte hvilke aktiviteter de deltok i og fulgte dem deretter opp i fem år. I løpet av denne perioden fikk noen av deltakerne begynnende demens. Da man så sjekket hva slags aktiviteter disse hadde tatt del i, viste det seg at 14 prosent av dem som jevnlig hadde lest bøker, spilt et instrument, deltatt i kortspill eller hadde hatt en annen hobby som satte krav til hjernen ble rammet av demens. Blant de som ikke deltok i slike aktiviteter var forekomsten av demens dobbelt så høy.

Forskerne mener at man ved å bruke hjernecellene jevnlig opparbeider en reservekapasitet som forsinker utviklingen av aldersdemens.

Kilde: New England Journal of Medicine 2003