

45.000 danskere lider af den uhelbredelige sygdom Alzheimers Med tiden glemmer du...

Det er naturligvis ikke givet på forhånd, at du med alderen mister hukommelsen, men ca. 45.000 danskere lider af Alzheimers.

Alzheimers er en invaliderende sygdom både for den pågældende person og de pårørende. At opleve, at ens ægtefælle, forælder eller bedsteforælder ikke kan genkende en og ændrer karakter, er smertefuldt, frustrerende og ubærligt.

Uanset hvor meget jeg tror på motionens effekter, så er det ikke en mirakelkur i relation til Alzheimers, men jeg vil gøre dig opmærksom på, at motion potentielt kan forebygge udviklingen. Husk at »potentielt« er langt fra at være en garanti. Alzheimers er i de fleste tilfælde ikke arvelig, men forekommer ofte uden kendt årsag.

Motion som forebyggelse – en mus med Alzheimers gener

Alois Alzheimer (1864-1915) var den første mand, som beskrev sygdommen tilbage i 1906. Dengang vidste man ikke meget om sygdommen. I dag ved vi mere, men vi mangler stadig mange svar. I flere epidemiologiske studier, som er større befolkningsundersøgelser, har man fundet en sammenhæng mellem fysisk aktivitet og udviklingen af Alzheimers.

I 2001 publicerede Friedland og kollegaer et epidemiologisk studie i tidsskriftet PNAS. I alt deltog 551 personer med en gennemsnitlig alder på ca. 72 år. Forskerne fandt, at personer, som udviklede Alzheimers, som midaldrende var mindre aktive, både intellektuelt og fysisk, og at inaktivitet var relateret til ca. 250 procent øget risiko for at udvikle Alzheimers.

Mens epidemiologiske studier giver nogle svar og danner grundlag for videre forskning, mangler vi stadig svar fra mere kontrollerede studier, og her kommer transgene (genetisk disponeret for Alzheimers) mus ind i billedet, for mennesker er besværlige »forsøgsdyr«, når forskerne gerne vil have en bid af hjernen til deres analyser.

I 2005 påviste Adlard og kollegaer i et kontrolleret forsøg med transgene mus, at fysisk aktivitet forsinket og reducerer udviklingen progressionen af Alzheimers. Studiet indikerer således, at selv med en genetisk disponering for Alzheimers, kan motion have en positiv effekt på udviklingen af Alzheimers, et resultat, nogle studier bekræfter, mens man i andre studier ikke har kunnet påvise en sammenhæng.

Motion er din hjernes forsvar

Der er naturligvis forskel på mus og mennesker. I 2011 publicerede Kirk Erickson og kollegaer et meget interessant studie i tidsskriftet PNAS. Studiet involverede ikke Alzheimers patienter, men det er alligevel værd at lægge mærke til i denne sammenhæng.

Forsøgspersonerne var 120 raske personer med en gennemsnitlig alder omkring 65 år. De blev inddelt i to grupper – en kredsløbstræningsgruppe og en kontrolgruppe, som man fulgte i et år. Alzheimers er kendetegnet ved en række processer, herunder blandt andet nedsat funktion af nerveceller, tab af forbindelser



det gode liv med Chris

● Uanset hvor meget jeg tror på motionens effekter, så er det ikke en mirakelkur i relation til Alzheimers, men jeg vil gøre dig opmærksom på, at motion potentielt kan forebygge udviklingen.

mellem nerveceller og celledød, som skaber hjerneatrofi: Hjernen skrumper.

I studiet fandt Erickson og hans kollegaer, at et års kredsløbstræning resulterede i, at volumen af hippocampus steg med 2 procent, mens kontrolgruppen oplevede et fald på ca. 1,4 procent. Hippocampus er et af de områder i hjernen, som påvirkes af Alzheimers. Da man normalt mister 1-2 procent af hjernevolumen om året, kan man altså med 1 års træning skrue tiden 1-2 år tilbage og dermed potentielt reducere risikoen for at udvikle Alzheimers.

Nogle vil mene, at forebyggelse af Alzheimers er spild af tid. Jeg er ikke enig, og som Kirk Erickson udtrykker det: »Hvis vi i det mindste kan forebygge noget af det normale aldersrelaterede forfald, selv hvis det ikke eliminerer risikoen – hvis det bare reducerer risikoen for at udvikle Alzheimers eller øger livskvaliteten en lille smule – så er vi efter min mening nået langt.«

Han rammer plet. Forebyggelse handler ikke om at skabe udødelighed, men i langt højere grad om livskvalitet. ■

Alzheimers i Danmark

■ Hvert år rammes ca. 15.000 danskere af demens. I dag lider mere end 85.000 danskere af demens og heraf ca. 45.000 danskere med Alzheimers. Alzheimers er en uhelbredelig neurodegenerativ sygdom. Med andre ord skyldes sygdommen en ændret struktur i hjernen og/ eller reduceret funktion i nervecellerne – herunder tab af nerveceller.

Motion som behandling

■ I Danmark har man i år søsat et nyt projekt, hvor man undersøger, om fysisk træning kan gøre en forskel for Alzheimers patienter, herunder om man kan forbedre hukommelsen og livskvaliteten blandt Alzheimers patienter. Studiet går under navnet ADEX.

Huskedag på onsdag

■ På onsdag er det International Alzheimerdag, og i Danmark har Alzheimerforeningen udnævnt dagen til »Huskedag« for mennesker med en demenssygdom, med salg af særlige huskekager, opsætning af 80.000 huskesedler landet over og kontakt til politikere landet over.

Læs mere på alzheimer.dk

FRI.dk/chris

FRI.dk

CHRIS MACDONALD er cand. scient. i human fysiologi fra Københavns Universitet, foredragsholder og forfatter. Læs alle hans tidligere klummer på FRI.dk/chris