

# Prisbelönt demensforskare: "Stress är en av de nya riskfaktorerna för hjärnhälsa – det är aldrig för tidigt att börja förebygga demens"



Det går att förebygga demens, det har Finger-studien visat, säger Mia Kivipelto, professor vid Karolinska Institutet i Stockholm. Hon har nyligen fått ta emot ett stort internationellt demenspris för sin forskning och påpekar att ju tidigare vi börjar fästa uppmärksamhet vid riskfaktorerna, desto bättre.

Mia Kivipelto är initiativtagare till den så kallade Fingerstudien, den första och största studien i världen där man har kunnat påvisa att det är möjligt att förebygga minnesproblem och minnessjukdomar. Hon har nyligen fått ta emot Melvin R Goodes-prize på 150 000 dollar (cirka 140 000 euro) för sin demensforskning.

– Jag tror absolut att stress är en av de nya riskfaktorerna för hjärnhälsa. I dag hanterar vi många blodkärlsrelaterade faktorer bättre än tidigare, rökningen har minskat och så vidare. Men stress och sömnproblem verkar ha ökat, eller många upplever i alla fall att det är väldigt hektiskt i dag, och det ser vi också på vår minnesmottagning. Jag tror att det är oerhört viktigt att hjärnan också får vila och man ska hitta balansen mellan aktivitet och vila.

Om man är för belastad och till exempel sover sämre, har för mycket på jobbet och inte hinner gå ut och ta en promenad under dagen, då är det viktigt att skapa positiva spiraler istället. Det gäller att få tillräckligt med vardagsmotion, vila och social samvaro för att förbättra hjärnhälsan.

– Det är aldrig för tidigt att börja förebygga minnesproblem och demens. Vi vet att många har riskfaktorer såsom högt blodtryck, kolesterol och fetma redan i medelåldern. Senast i medelåldern, när man är kring femtio, är det bra att ha lite koll på de här riskfaktorerna.

Miia Kivipelto tror ändå att det skulle vara bra att börja förebygga ännu tidigare.

– Det är som barn och ung man lär sig hur man upprätthåller en hälsosam livsstil. Man kunde gärna börja tänka på hjärnhälsa så tidigt som möjligt och lära barn och unga att det vi gör kan påverka hjärnan.

### Effekterna av coronapandemin

I Finger-studien undersökte forskarteamet olika riskfaktorer för demens och paketerade ihop dem. Resultaten visade att genom hälsosam kost, fysisk aktivitet, hjärngymnastik och sociala aktiviteter och genom att ta hand om alla riskfaktorer för blod och kärlsjukdomar, kan man förebygga minnesproblem och minnessjukdomar.

Det nya som kom fram i studien var att det inte hjälper att fokusera på en riskfaktor i taget, man måste åtgärda flera riskfaktorer och mekanismer samtidigt.

I samband med coronapandemin har Kivipelto's forskarteam undersökt hur covid-19-pandemin har påverkat levnadsvanor och beteenden hos äldre personer med demens eller risk för demens.

De skickade ut en enkät till 859 äldre finländare, och fick drygt 600 svar. Majoriteten av dem som svarade hade hållit någon form av distansering under pandemins första månader. Trettio procent av dem som svarade hade varit mindre fysiskt aktiva.

– Många upplevde ensamhet och upplevde att minnet fungerade sämre. Vi vet inte om det beror på oron eller ensamheten. Många har avbokat tandläkarbesök och andra vårdbesök, och det kan ha negativa effekter på sikt. På minnesmottagningen har vi också sett att många diagnoser har försenats, och det är inte lika lätt att få det stöd som man behöver. Det är viktigt att tänka framåt, och jag tror att hjärnhälsa och förebyggande åtgärder är speciellt viktiga i den här nya situationen.