

Stress och hopplöshet i medelåldern mer än fördubblar risken att bli dement

Efter semestrarna är nu många svenskar tillbaka i ett stressigt vardagsliv. Men det gäller att se upp. Inför Alzheimerdagen nu på lördag kan Hjärnfonden presentera resultatet från en ny studie som visar att personer som lider av stress i medelåldern löper två till tre gånger större risk att drabbas av demens. Även känslor av hopplöshet i medelåldern ger ökad risk att drabbas av demens. Resultatet från studien ingår i en kommande rapport från Hjärnfonden.

Att tydliga kopplingar mellan stress och hopplöshet redan i medelåldern ger en dramatiskt ökad risk att drabbas av demens, det visar en ny studie som letts av professor Miia Kivipelto vid Karolinska Institutet och som presenteras i Hjärnfondens kommande rapport. Med utgångspunkt från CAIDE-studien (1), där 1449 personer undersöktes när de var i 50-årsåldern då studien startade och sedan följdes upp när de var runt 70 år, ger studien ett unikt resultat för hur stress och hopplöshet påverkar hjärnan och risken att drabbas av demenssjukdomar på lång sikt.

- *Denna studie visar på ett unikt sätt hur otroligt viktigt det är att ta hand om våra hjärnor igenom hela livet, och att den vardagliga stressen som vi har vant oss vid kan få allvarliga konsekvenser för våra hjärnor på längre sikt, säger Gunilla Steinwall, generalsekreterare Hjärnfonden.*

- *Antalet fall av demens ökar kraftigt, men det finns ännu inget botemedel. Förutom det stora mänskliga lidande sjukdomarna medför innebär det också en stor kostnad för samhället, redan 2005 uppskattades kostnaderna till 50 miljarder om året. Forskning som denna studie är därför en viktig pusselbit för att upptäcka mer om riskfaktorer. Det handlar om att lära sig hur vi ska agera och där det krävs även lägga om vår livsstil för att minska risken att drabbas, fortsätter Gunilla Steinwall.*

I studien har deltagarnas känsla av stress och hopplöshet undersökts i medelåldern för att sedan jämföras med försämringen av den kognitiva förmågan drygt 20 år senare. Resultatet av undersökningen visar tydligt att de deltagare som hade en stark känsla av hopplöshet eller stress i medelåldern löpte två till tre gånger större risk att drabbas av demenssjukdomar senare i livet. Hopplöshet anses vara en av de mest centrala delarna av depression, och fokuserar på pessimistiska och negativa förväntningar på framtiden.

- *Det är mycket intressant att se en så tydlig koppling mellan de som genomgått livskriser i medelåldern, något som ofta leder till hopplöshetskänslor, och hur det påverkar försämringen av minnet och risken att drabbas av demenssjukdomar senare i livet, säger Miia Kivipelto, professor i geriatrik vid Karolinska Institutet.*

1 av 3 svenskar känner sig ofta stressade

Vi svenskar stressar mycket - i en ny undersökning som undersökningsföretaget United Minds gjort på uppdrag av Hjärnfonden uppger en av tre svenskar, eller 35 procent, att de ofta känner sig stressade i sin vardag. Medelålders ligger över snittet, hela 40 procent känner sig ofta stressade. Och studien visar också tydliga tecken på att utvecklingen går i fel riktning – hälften av svenskarna uppger att de stressar mer idag än för fem år sedan. Arbetet är den främsta orsaken till stress för 35 procent av svenskarna och för medelålders är den siffran ännu högre, 46 procent. Även hopplöshetskänslor är vanligt – hälften av de tillfrågade i medelåldern uppger att man under de senaste tio åren under en längre period känt hopplöshetskänslor.

- *Att leva med en känsla av hopplöshet, depression eller att stressa mycket är inte samma sak som en förkylning som går över efter några veckor på sin höjd, utan kan få mycket mer långtgående konsekvenser än vi tidigare kunnat se. Det är ett mycket intressant resultat, inte minst på grund av att vi idag stressar mer och mer, säger Miia Kivipelto, professor i geriatrik vid Karolinska Institutet.*

Visste du att - fakta demenssjukdomar

- Demens är en av våra största folksjukdomar och en av de sjukdomar som tar flest liv.
- Idag lider drygt 150 000 svenskar av någon demenssjukdom. Och antalet ökar stadigt - 25 000 personer insjuknar varje år. Om 50 år spås antalet Alzheimerpatienter ha ökat med 70 procent.
- För Alzheimers sjukdom finns idag inget botemedel, men det finns två typer av behandlingsmetoder som kan bromsa förloppet. Behandling med kolinesterashämmare, som förstärker de signalsystem som skadats i hjärnan och behandling med memantin som hjälper patienten genom att det dämpar signalsystem som är överstimulerade.
- Förutom det stora lidande som demenssjukdomarna för med sig innebär de stora kostnader för samhället. Redan 2005 kostade vård och omsorg till demenssjuka i Sverige cirka 50 miljarder kronor om året – tio miljarder mer än försvarsmakten.
- I andra västländer växer utgifterna för demensvården i samma takt. Enligt en studie genomförd i Storbritannien 2010 medför demenssjukdomar samhället lika stora kostnader som cancer, hjärt-kärlsjukdomar och stroke tillsammans.
- (Källa: Hjärnfonden)

(1) CAIDE-studien (Cardiovascular Risk Factors, Aging and Incidence of Dementia) är ett samarbete med Sverige och Finland och är världsunik då det är en av få studier i världen där man kunnat följa personer under en så här lång tidsperiod och haft möjlighet att göra uppföljningar inom en rad områden. Det är också anledningen till att man i just denna studie för första gången kunnat visa tydliga, långtgående effekter på hjärnan kopplat till stress och hopplöshet och demens, även om det finns liknande forskning som tidigare pekat i samma riktning.

Om undersökningen:

United Minds har genomfört en kvantitativ mätning bland svensk allmänhet i åldern 18-80 år. Totalt genomfördes 1 079 intervjuer under perioden 12 september till 13 september 2013. Datainsamlingen genomfördes via digitala enkäter distribuerade via e-post. Svaren har insamlats i riksrepresentativa kvoter med avseende på kön, ålder och regional spridning

För mer information kontakta gärna:

Gunilla Steinwall, generalsekreterare Hjämfonden, tel: 070-833 44 71

Sophie Ternheim, marknads- och kommunikationsansvarig Hjämfonden, tel: 0730-92 63 00

Miia Kivipelto, professor i geriatrik vid Karolinska Institutet, tel 073-99 40 922

Hjämfonden samlar in pengar till forskning och information om hjärnan och dess sjukdomar, skador och funktionsnedsättningar. Hjämfonden delar ut stipendier och anslag till forskare och forskargrupper för att möjliggöra eller intensifiera viktig forskning. Hjämfonden arbetar också för att öka kunskapen om hjärnan och dess sjukdomar, skador och funktionsnedsättningar hos allmänheten genom information, föreläsningar och seminarier. Hjämfondens samlade verksamhet har inga statliga bidrag är helt beroende av ekonomiska bidrag från privatpersoner, företag och stiftelser. Hjämfonden har ett s.k. 90-konto, detta innebär att Svensk Insamlingskontroll kontrollerar verksamheten.