

Minnet

Minnesteknik i all ära, men när demensen slår till är det inte mycket till hjälp. Idag finns det ca 140 000 demenssjuka i Sverige. Om femtio år beräknas fyra gånger så många drabbas av sjukdomen – om vi inte gör något åt det. Vad kan vi göra? Två av de viktigaste orsakerna till demens – ålder och gener – kan vi inte göra så mycket åt. Men sedan finns det en hel del att göra.

Fet fisk

Studier har visat att omättat fett, som olivolja och fisk, minskar risken för demens med upp till 50 procent. Det är det som ligger bakom Lennart Hjelm's uppmaning att äta lax eller sill minsta två gånger i veckan. En av historiens effektivaste och godaste förebyggande mediciner.

Motion

50-åringar som motionerar 30 minuter två till tre gånger per vecka halverar risken för att utveckla demens. Och för den vanligaste demenssjukdomen, alzheimers, är effekten ännu större.

Sund livsstil skyddar

Det visar sig också att det gamla sättet att umgås socialt har effekter. Dvs att bjuda in grannen och titta på TV tillsammans istället för att sitta ensam. Så här säger Miia Kivipelto:

– Fysisk aktivitet på fritiden tillsammans med andra, som att dansa, jympa eller gå stavgång, är bland det bästa om man vill förebygga demens. Visst det är bra att lösa korsord och läsa, men det räcker inte. Man ska också försöka att inte vara för mycket ensam.

Vem är då Miia Kivipelto. Jo, hon är, docent i neuroepidemiologi på Karolinska institutet och har länge forskat kring hur livsstilsfaktorer påverkar hjärnans åldrande, demens och Alzheimer. Hon är också den som först fick psykiatripriset The European Bristol-Myers Squibb Prevention Award in Psychiatry . Nu kan du som är ung ställa dig frågan: Vad har det här med mig att göra? Jo, redan vid 20-30 års ålder inträder de första förändringarna i hjärnan.



Så jag rekommenderar dig att snarast följa följande ordination: Ta minst två halvtimmes promenader i snabbt tempo eller dansa eller spela innebandy; ät lax, sill eller annan fisk minst två gånger i veckan, res gärna på dig direkt, just nu och öppna kylskåpet och ta en liten bit senapssill och börja fundera på vad du kan göra tillsammans med kompisar redan ikväll; sjunga, spela spel/kort, se film tillsammans eller kanske dansa och äta Janssons frestelse med mycket ansjovis i.

Lennart Hjelm

PS Naturligtvis spelar även rökning, fetma och kanske t.o.m. alkohol in. Men det visste du väl redan? ;-)

Läs mer här:

Apoteket: Förebygg demens med dans och gympa! Mycket bra artikel!:

<http://www.apoteket.se/rd/d/6102>

Karolinska institutet: Motion i medelåldern kan minska risken för demens och alzheimer

<http://ki.se/ki/jsp/polopoly.jsp?a=3296&d=933&l=sv>

Karolinska institutet: Fetma i medelåldern kan öka risken för demens och alzheimer

<http://ki.se/ki/jsp/polopoly.jsp?a=3325&d=933&l=sv>

Demensförbundet: Vård och Hälsa: Aktivt liv kan förhindra demens

<http://www.demensforbundet.se/pdf/2607%20demensf%C3%B6rbundet.pdf>