

Ein aktiver Lebensstil stoppt Gedächtnisverlust: eine neue Sicht auf die Alzheimer-Krankheit

2023-11-27, Meta Thomas

Zusammenfassung: Eine neue Studie zeigt, dass persönliche Gesundheits- und Lebensstiländerungen einen erheblichen Gedächtnisverlust bei älteren Menschen, bei denen das Risiko besteht, an Alzheimer zu erkranken, verzögern oder verhindern können.

Die Studie, an der 172 Teilnehmer teilnahmen, zeigte, dass diejenigen, die ein persönliches Training zum Umgang mit Risikofaktoren wie unkontrolliertem Diabetes und körperlicher Inaktivität erhielten, im Vergleich zur Kontrollgruppe eine kognitive Verbesserung von 74 % erreichten.

Diese Ergebnisse legen nahe, dass maßgeschneiderte Interventionen, die auf individuelle Risikoprofile abzielen, bei der Reduzierung des Alzheimer-Risikos wirksamer sind als allgemeine Ansätze.

Wichtige Fakten:

Die Interventionsgruppe der Studie, die ein maßgeschneidertes Training erhielt, verzeichnete im Vergleich zur Kontrollgruppe über einen Zeitraum von zwei Jahren eine Verbesserung der kognitiven Tests um 74 %.

Die Teilnehmer konzentrierten sich auf den Umgang mit spezifischen Risikofaktoren für Demenz, darunter körperliche Inaktivität, unkontrollierter Bluthochdruck und Diabetes.

Trotz der Herausforderungen durch die Pandemie blieben positive kognitive und gesundheitliche Ergebnisse bestehen, was die Wirksamkeit personalisierter Gesundheitsinterventionen unterstreicht.

Quelle: UCSF

Während sich immer mehr Medikamente der Bundeszulassung für die Alzheimer-Krankheit nähern, kommt eine neue Studie von Forschern der University of California, San Francisco und Kaiser Permanente Washington zu dem Ergebnis, dass persönliche Gesundheits- und Lebensstiländerungen den Gedächtnisverlust bei älteren Erwachsenen mit hohem Risiko verzögern oder sogar verhindern können.

Die zweijährige Studie verglich kognitive Ergebnisse, Risikofaktoren und Lebensqualität bei 172 Teilnehmern, von denen die Hälfte ein persönliches Coaching erhielt, um ihre Gesundheit und ihren Lebensstil in Bereichen zu verbessern, von denen angenommen wird, dass sie das Risiko für die Entwicklung der Alzheimer-Krankheit erhöhen, wie z. B. unkontrollierter Diabetes und körperliche Inaktivität. Es wurde festgestellt, dass diese Teilnehmer bei kognitiven Tests einen leichten Anstieg verzeichneten, was einer Verbesserung von 74 % im Vergleich zur Gruppe ohne Intervention entspricht.

Zwischen den beiden Gruppen wurden auch Verbesserungen bei den Risikofaktoren und der Lebensqualität beobachtet, was etwa 145 % bzw. 8 % entspricht, berichteten die Forscher.

Die Studie wird am 27. November 2023 veröffentlicht Gamma im.

Senioren sind sehr daran interessiert, Veränderungen herbeizuführen

Die Studie mit dem Namen SMARRT (Systematic Multi-Area Risk Reduction Trial for Alzheimer's Disease) knüpft an frühere Arbeiten anderer Forscher an, die zu widersprüchlichen Ergebnissen über die Auswirkungen von



Gesundheits- und Lebensstilinterventionen geführt haben. Der Unterschied dieser Studie bestand jedoch in der Bereitstellung personalisierter Schulungen, die auf jeden Teilnehmer zugeschnitten waren.

„Dies ist die erste personalisierte Intervention, die sich auf mehrere Bereiche der Kognition konzentriert, wobei die Risikofaktorziele vom Risikoprofil, den Vorlieben und Prioritäten des Teilnehmers abhängen, was unserer Meinung nach effektiver sein könnte als ein einheitlicher Ansatz“, sagte er Erstautorin und Hauptforscherin Christine Yaffe. M.D., Ph.D., ist stellvertretende Vorsitzende für Forschung in der Psychiatrie und Professorin in den Abteilungen Neurowissenschaften, Psychiatrie, Epidemiologie und Biostatistik an der University of California, San Francisco.

„In einer früheren Umfrage unter 600 älteren Erwachsenen haben wir herausgefunden, dass die meisten von ihnen sich Sorgen über die Alzheimer-Krankheit und damit verbundene Demenzerkrankungen machten. Sie wollten ihre persönlichen Risikofaktoren kennen und waren hochmotiviert, ihren Lebensstil zu ändern, um ihr Demenzrisiko zu verringern“, sagte Yaffe sagte. Bezogen auf ihre Zusammenarbeit mit dem Co-Studienleiter und Co-Autor Eric B. Larson, MD, MPH, ehemaliger Vizepräsident für Forschung und Intervention im Gesundheitswesen bei Kaiser Permanente Washington.

Die Teilnehmer der aktuellen Studie sowie der vorherigen Umfrage waren bei Kaiser Permanente Washington eingeschrieben und zwischen 70 und 89 Jahre alt. Sie hatten mindestens zwei von acht Risikofaktoren für Demenz: körperliche Inaktivität, unkontrollierter Bluthochdruck, unkontrollierter Diabetes, schlechter Schlaf, Einnahme verschreibungspflichtiger Medikamente, die mit dem Risiko eines kognitiven Verfalls verbunden sind, hochdepressive Symptome, soziale Isolation und aktueller Raucherstatus.

Die Interventionsteilnehmer trafen sich mit einer Krankenschwester und einem Gesundheitscoach und wählten die spezifischen Risikofaktoren aus, die sie ansprechen wollten. Alle paar Monate erhielten sie Coaching-Sitzungen, um ihre Ziele zu überprüfen. Diese reichten von der Überwachung ihres Bluthochdrucks über das Gehen einer bestimmten Anzahl von Schritten pro Tag bis hin zur Anmeldung für einen Kurs. Die Treffen begannen persönlich und wurden während der Pandemie auf Telefongespräche umgestellt.

Die Teilnehmer ohne Intervention waren in Bezug auf Alter, Risikofaktoren und kognitive Werte ähnlich und erhielten vierteljährlich per Post Aufklärungsmaterialien zur Reduzierung des Demenzrisikos.

Die positiven Effekte der Studie wurden durch die Pandemie nicht zunichte gemacht

„Wir waren angenehm überrascht, dass die positiven Ergebnisse der Studie nicht durch die Auswirkungen der Pandemie zunichte gemacht wurden“, sagte Larson, der derzeit Professor für Medizin an der University of Washington ist.

„Wir wissen, dass die Isolation durch soziale Distanzierung bei einigen älteren Erwachsenen erhebliche Auswirkungen auf die Kognition, das soziale Leben sowie die geistige und körperliche Gesundheit hatte. Aber die Teilnehmer der Interventionsgruppe schnitten nach dem Versuch, während der Pandemie, kognitiv besser ab und hatten weniger Risikofaktoren.“ als zuvor.

Im Gegensatz zu Anti-Amyloid-Medikamenten seien Risikominderungsprogramme weder teuer, noch hätten sie strenge Zulassungskriterien oder eine umfassende Überwachung auf Nebenwirkungen erforderlich, sagte Yaffe, der auch dem San Francisco VA Health Care System und dem UCSF Weill Institute angeschlossen ist. Für die Neurowissenschaften.

„Wir hoffen, dass die Behandlung der Alzheimer-Krankheit und damit verbundener Demenzerkrankungen in Zukunft wie die Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein wird, mit einer Kombination aus Risikominderung und spezifischen Medikamenten, die auf Krankheitsmechanismen abzielen“, sagte sie.

Co-Autoren: Eric Vittinghoff, Ph.D., und Deborah E. Barnes, PhD, MPH, von der University of California, San Francisco; Carrie B. Peltz, Ph.D., vom San Francisco VA Health Care System; Sasha Dublin, MD, PhD, Lynn Fleckenstein, MA, Dori Rosenberg, PhD, MPH und Benjamin H. Balderson, Ph.D., vom Kaiser Permanente Washington Health Research Institute, Seattle.

Fördermittel: Nationales Institut für Altern (1R01AG057508)

Über Neuigkeiten aus der Alzheimer-Forschung

Autor: Susan LeighQuelle: UCSFKommunikation: Suzanne Lee – University of California, San FranciscoBild:
Bildquelle: Neuroscience News

Ursprüngliche Suche: Die Ergebnisse werden in angezeigt JAMA Innere Medizin

