

Demensfonden populärvetenskaplig text

## **Optimal vascular health, successful cognitive aging, brain maintenance and dementia**

Applicant: Erika Jonsson Laukka

### **Optimal vaskulär hälsa, framgångsrikt kognitivt åldrande, hjärnintegritet och demens**

I vår åldrande befolkning riskerar fler personer att drabbas av demens och kognitiv nedsättning. Främjandet av ett framgångsrikt kognitivt åldrande, här definierat som frånvaro av kognitiv försämring, är därför viktigt för att öka äldres livskvalitet och minska samhällets kostnader för sjukvård och omvårdnad.

Gynnsamma värden i ett flertal vaskulära riskfaktorer har visat sig vara en framgångsrik strategi när det gäller att förebygga infarkter i hjärta och hjärna samt öka livslängden i befolkningen. Life simple 7 (LS7) är relativt ny en riskskala som tagits fram med syfte att framhäva betydelsen av en optimal vaskulär hälsa, med ökat fokus på positiva hälsomått och beteenden. LS7 innefattar 7 delskalor: rökning, body mass index (BMI), diet, fysik aktivitet, kolesterol, blodsocker och blodtryck.

Syftet med föreliggande projekt är att undersöka samband mellan optimal vaskulär hälsa (enligt LS7), frånvaron av kognitiv försämring och bibehållen hjärnintegritet i åldrandet. I ett nästa steg kommer vi att undersöka i vilken utsträckning en optimal vaskulär hälsa och/eller frånvaron av kognitiv försämring över tid är kopplade till minskad risk för demens och huruvida olika hjärnparametrar kan förklara dessa samband.

Studien kommer att använda sig av data från SNAC-K-projektet där information om vaskulära hälsosfaktorer och kognitiv prestation inom olika domäner har samlats in under 15 år. I den pågående 18-års-uppföljningen kommer deltagarna även att få genomgå en magnetkamera-undersökning för att mäta olika aspekter av hjärnintegritet.

Projektet förväntas bidra till ökad kunskap om vilka mekanismer som ligger bakom olika hälsoutfall i åldrandet och vilka interventioner som kan antas vara mest effektiva för att främja ett framgångsrikt kognitivt åldrande.