

Åldrande och minne

Föredrag av professor Lars Bäckman vid Aging Research Center, Karolinska institutet 21/1 2011 i ABF-huset i regi av Äldrecentrum, PRO och ABF.

Z-salen var full och överfull när Lars Bäckman talade om minnet på måndagseftermiddagen; utanför salen stod ytterligare något hundratal personer som inte kom in.

Lars Bäckmans forskning baseras på undersökningar av 1 500 personer som han följt under lång tid för att ta reda på vad som händer i hjärnan när vi minns, om man kan påverka minnet genom olika träningsprogram och hur våra olika minnesfunktioner fungerar. Han inledde med att konstatera att i allt som vi gör och handskas med i vardagen är minnet inblandat – vi skulle inte kunna fungera annars. Skälet till att frågorna om minnet blivit så centrala i samhället och forskningen var, framhöll han, den ändrade befolkningsstrukturen i Sverige och andra länder från en medellivslängd på 1700-talet på 35, 40 år till 80-81 år för män och 85 år för kvinnor. Överlevandetiden efter pensionen vid 65 är alltså för det mesta omkring 20 år. Men politikerna har ännu inte riktigt insett vad detta betyder när det gäller framtida vårdbehov, menade han, nämligen att om 20 år kommer antalet personer med Alzheimers sjukdom eller vaskulär demens att ha flerdubblats. I åldern 65-70 år lider 2 procent av demenssjukdom medan motsvarande siffra för 90-åringar är 50 procent! Resten av sitt fördrag kom han dock att ägna åt den friska åldringen och hur minnet normalt försämras hos flertalet och vad man kan göra åt det.

Först redogjorde han för det så kallade episodiska minnet som studerats bland annat genom att personer fått 20 ord att komma ihåg. Vid fri återgivning gick det rätt bra fram till 60 års ålder, sedan pekar kurvan nedåt. Men får man hjälp av någon form igenkänningsmarkör minns personer upp i 90-årsåldern nästan lika bra. Stöd är alltså väldigt viktigt för att äldre personer ska minnas, konstaterade han.

En annan funktion som förändras med åldern är det mentala tempot som blir långsammare. Likaså försämras förmågan till uppmärksamhet, koncentration och fokusering.

Korttidsminnet, dvs förmågan att hålla aktuell information i minnet är relativt intakt ända upp i 90-årsåldern liksom det så kallade semantiska eller historiska minnet som gäller de allmänna kunskaper och det ordförråd som vi bär med oss genom livet.

Så vad beror de förändrade minnesfunktionerna på? Lars Bäckman berättade nu om hippocampus, ett litet sjöhästliknande område i hjärnan innanför tinningloben med absolut central betydelse för det episodiska minnet. Detta blev uppenbart för forskningen sedan en man vid namn Henry Molloyson, i litteraturen kallad HM, 1954 fick sin hippocampus bortopererad på grund av epilepsi och därefter inte kunde minnas någonting nytt. Allt som han varit med om före 1954 fanns kvar men ingenting därefter fastnade.

Hjärnforskning har med hjälp av petkameror och magnetröntgen sedan kunnat visa att hippocampus gradvis minskar i omfång redan från om 30-årsåldern liksom även den grå hjärnsubstansen i frontalloben. Detsamma gäller den vita substansen som binder samman olika delar av hjärnan. Detta leder till minskad koncentrationsförmåga respektive långsammare mentalt tempo. Också signalsubstansen dopamin minskar i den inre del av hjärnan som kallas striatum något som också leder till tempoförlust. Dessa förändringar påverkar alltså det episodiska minnet, den mentala snabbheten och koncentrationsförmågan, sammanfattade Bäckman, samtidigt som han påpekade att allt detta ingår i det friska åldrandet. Hjärnan åldras helt enkelt precis som andra delar av kroppen, sade han, och underströk att ju äldre vi blir desto mera olika blir vi. De individuella skillnaderna är alltså stora och påverkas av bl a utbildningsnivå, kön – kvinnor har lite bättre episodiskt minne än män medan män har bättre spatial förmåga – och fysisk, social och mental aktivitetsnivå. Man har bland annat kunnat konstatera att insjuknande i Alzheimers sjukdom kan skjutas upp med hjälp av fysisk aktivitet. Skälet är att fysisk aktivitet ökar blodgenomströmningen och därmed syresättningen i hjärnan vilket gör att man kan behålla vigören längre och i vissa fall även undvika eller uppskjuta sjukdomar. Det avgörande är, underströk Bäckman, den aktuella aktiviteten, inte hur aktiv man varit tidigare. Att undvika stress är också bra eftersom stress-

känsligheten ökar med åldern. Det finns alltså en betydande reservkapacitet som kan stimuleras särskilt genom fysisk aktivitet.

Otroligt många faktorer påverkar det friska åldrandet, påpekade han, och nämnde bland annat vitaminbrist av B12 som kan ge demensliknande symtom, depression, som kan förväxlas med demens liksom naturligtvis ärftliga faktorer, som han dock inte gick närmare in på. Efter föredragets slut bekräftade han dock att finns demenssjukdom i släkten ökar risken för att själv drabbas och han sade även att lever man tillräckligt länge blir till slut alla dementa: "hjärnan ruttar", dvs hjärnan är en del av kroppen och åldras liksom resten av vår lekamen.

Det var hans bestämda uppfattning att man nu måste inrikta forskning om läkemedel och annat på att försöka förebygga demens snarare än bota. Kan Astra Seneca få fram ett läkemedel som bromsar eller till och med förebygger utvecklingen av demenssjukdom kommer detta att ge mycket större utdelning än de demensmediciner som man hittills lagt ner en sådan enorm möda på att utveckla men med ganska klen resultat, menade han. Ju tidigare behandling desto bättre resultat, alltså, frågan är bara hur man ska kunna identifiera dem som är i farozonen för att insjukna i demens innan de uppvisar några symtom. Det finns studier där man följt friska äldre under sex år som visar att om man vid första undersökningen visade ett något sämre episodiskt minne så kunde en kraftig nedgång iaktas efter tre år – men att hjärnan kompenserar för förlusten så att det är svårt att registrera även accelererande förändringar. Det stora problemet är dock att resultaten gäller gruppmedelvärden och att det finns en enorm överlappning mellan dem som har demens och dem som lider av andra problem t ex depression, vitaminbrist m m. Prognos i det enskilda fallet är alltså högst osäkert. Risken för feldiagnoser åt bägge håll, både åt det friska och sjuka hållet, är ett enormt dilemma, sade han.

Lars Bäckman berättade slutligen om de olika tränings-och motionsprogram som man prövat på äldre, bägge med goda resultat. Allra mest rekommenderade han fysisk aktivitet. Bara genom att börja promenera en halvtimme om dagen kan man förbättra minnet avsevärt.

Kerstin Vinterhed