

## DROBCI IZ GERONTOLOŠKE LITERATURE

Zbrala: Tina Lipar

### SVETOVNO POROČILO O ALZHEIMERJEVI BOLEZNI

Organizacija ADI (*Alzheimer's Disease International*) je v letu 2015 izdala Svetovno poročilo o Alzheimerjevi bolezni z naslovom *Globalni vplivi demence*. Poročilo na 83 straneh predstavi globalno razširjenost (prevalenco) in pojavnost (incidenco) demence, sedanje in prihodnje trende glede njene pojavnosti, povprečne dobe življenja ljudi s to boleznijo, njene globalne vplive ter stroške, ki so povezani z demenco. V zadnjem poglavju so predstavljeni zaključki in priporočila.

Avtorji poročila ocenjujejo, da ima demenco 46,8 milijonov svetovnega prebivalstva. Vsakih dvajset let naj bi se podvojilo število ljudi, ki zbolijo za demenco. Ocenjujejo, da je bilo v letu 2015 9,9 milijonov novih primerov; to pomeni, da je vsake 3,2 sekunde nekdo zbolel za to boleznijo. Regionalne ocene razširjenosti demence pri ljudeh, starejših od 60 let, so nekoliko različne: 4,6 % v srednji Evropi, 8,7 % v Severni Afriki in na Bližnjem vzhodu ter med 5,6 % in 7,6 % ljudi drugod po svetu.

V državah z nizkimi ali srednjimi prihodki živi 58 % ljudi z demenco. Ta delež naj bi se do leta 2030 dvignil na 63 % in v letu 2050 na 68 %. Globalni ekonomski stroški demence znašajo 818 milijard ameriških dolarjev, kar je primerljivo s proračunom Indonezije, Nizozemske ali Turčije, ki na svetovni lestvici velikosti gospodarstva zasedajo 16., 17. in 18. mesto.

V poročilo so vključena tudi priporočila organizacije ADI. Zmanjševanje tveganja za demenco bi moralo biti izrecna prednost Svetovne zdravstvene organizacije. Dejavnosti, cilji in kazalci te usmeritve bi morali biti jasni in natančno določeni. Stroški raziskav, povezanih z demenco, bi morali biti proporcionalni

z družbenimi stroški bolezni in enakomerno porazdeljeni med aktivnosti preventive, zdravljenja, oskrbe in aktivnosti, usmerjenih v iskanje zdravila.

VIR: *Alzheimer Disease International, 2015. World Alzheimer Report 2015 - The Global Impact of Dementia. An analysis of prevalence, incidence, cost and trends. Alzheimer disease International, London. 82 strani. V: <http://www.alz.co.uk/research/world-report-2015> (sprejem: 9. 2. 2016).*

Tina Lipar

### ZDA: POMANJKANJE VITAMINA D

Raziskovalci iz *UC Davis Alzheimer's Disease Center* na *Rutgers University* so ugotovili, da je pomanjkanje vitamina D pri starejših povezano s pospešenim upadom kognitivnih sposobnosti in z izgubo spomina. Pri starejših ljudeh, pri katerih so prisotne nizke koncentracije vitamina D, naj bi bil upad kognitivnih sposobnosti trikrat hitrejši kot pri tistih, pri katerih pomanjkanje vitamina D ni prisotno.

Raziskovalci menijo, da njihove ugotovitve povečujejo pomen zgodnjega odkrivanja pomanjkanja vitamina D pri starejših, predvsem pri rizičnih skupinah, kot so Afroameričani in Latinskoameričani. Njihova koža zaradi temne polti namreč tvori manjše količine vitamina D. Tako naj bi bilo pri vseh ljudeh temnejše polti pomanjkanje vitamina D smatrano kot dejavnik tveganja za demenco.

Raziskava je dostopna na spletni strani *JAMA Network*, v rubriki *JAMA Neurology*.

Joshua Miller, profesor in predstojnik oddelka za prehranske vede (*Department of Nutritional Sciences*) na *Rutgers University*,

pravi, da je bilo pomanjkanje vitamina D povezano s pomembno hitrejšim upadom tako epizodičnega spomina kot izvršilnih funkcij. To pa je bilo neodvisno od rase, etnične pripadnosti, izhodiščnih kognitivnih sposobnosti in pridruženih ostalih dejavnikov tveganja.

Ta in tudi številne druge študije kažejo na to, da obstaja dovolj dokazov za priporočilo, da naj starejši od 60 let s svojim zdravnikom pretehtajo, ali je redno jemanje vitamina D v obliki prehranskih dopolnil za njih smiselno. Tudi če se skozi leta izkaže, da uživanje vitamina D ni imelo posebnih koristi, so stranski učinki jemanja zanemarljivi.

Ta velika longitudinalna študija je zajela skoraj 400 rasno in etnično raznolikih moških in žensk v severni Kaliforniji. 50 % ljudi, vključenih v raziskavo, je bilo belcev, 50 % pa Afroameričanov ali Latinskoameričanov. V povprečju so bili stari 76 let. Glede na kognitivno sposobnost so bili razvrščeni v tri skupine, in sicer ljudje z neokrnjeno kognitivno sposobnostjo, ljudje z blago kognitivno motnjo in ljudje z demenco.

Serumske koncentracije vitamina D so bile izmerjene na začetku raziskave. Pomanjkanje vitamina D je bilo prisotno pri udeležencih iz vseh treh etničnih skupin, in sicer pri 54 % belcev ter 70 % Afroameričanov in Latinskoameričanov.

Izpostavljanje kože sončni svetlobi je glavni vir vitamina D. Rasne in nekatere etnične manjšine imajo večje tveganje za pomanjkanje vitamina D, ker imajo zaradi višjih koncentracij melanina temnejšo polt. Temnejša polt sicer varuje pred kožnim rakom, vendar ovira sintezo vitamina D.

Prehrana je naslednji vir vitamina D. Največ ga dobimo z uživanjem mlečnih izdelkov. Starejši ljudje pogosto ne zaužijejo priporočenih količin mlečnih izdelkov. Le 6,5 % Afroameričanov in 11 % Latinskoameričanov je dnevno zaužilo priporočene tri porcije.

Charles DeCarli, direktor Centra za Alzheimerjevo bolezen (*Alzheimer's Disease Center*) pravi, da ni znano, ali prehranska dopolnila pozitivno vplivajo na kognitivno funkcijo pri posamezniku. To področje nameravajo v prihodnosti še raziskati.

*VIR: Joshua W. Miller, Danielle J. Harvey, Laurel A. Beckett, Ralph Green, Sarah Tomaszewski Farias, Bruce R. Reed, John M. Olichney, Dan M. Mungas, Charles DeCarli (2015). Low vitamin D among elderly associated with decline in cognition, dementia. V: <http://www.sciencedaily.com/releases/2015/09/150914114521.htm> (sprejem 2. 11. 2015).*

*Tina Lipar*

#### **FRANCIJA: TELESNA AKTIVNOST STAREJŠIH LJUDI V POVEZAVI Z UMRLJIVOSTJO**

Raziskovalci v Univerzitetni bolnišnici *St-Etienne-Lyon* v Franciji so izvedli raziskavo *PROOF study*, v katero so vključili več kot 1000 starejših oseb. Ugotovili so negativno korelacijo med stopnjo telesne aktivnosti in tveganjem za splošno umrljivost, kar pomeni, da pri starejših (enako kot pri mlajših ljudeh) tveganje za umrljivost pada, če je človek bolj in redneje telesno aktiven. Rezultate študije je na kongresu *EuroPrevent 2015* predstavil dr. David Hupin z oddelka za klinično in gibalno fiziologijo iz prej omenjene univerzitetne bolnišnice.

Ljudje, vključeni v raziskavo, so bili ob njenem začetku stari 65 let (leta 2001), nato so jim sledili še 13 let. V tem času so raziskovalci beležili njihovo telesno aktivnost in podatke kategorizirali v skladu s petimi kategorijami MET ur na teden. MET je fiziološka merska enota, ki izraža porabo energije pri določeni telesni aktivnosti. 1 MET za povprečnega odraslega človeka znaša 1 kcal/kg teže/uro ali 3,5 ml O<sub>2</sub>/kg/min.

Raziskovalci so v obdobju spremljanja ljudi beležili tudi stopnjo smrtnosti in pojav kardiovaskularnih bolezni. Ugotovili so, da je približno 10 % ljudi v tem obdobju umrlo. Rezultati so pokazali, da je bilo tveganje za umrljivost za 57 % nižje v skupini ljudi, ki so bili telesno aktivni vsaj 150 minut na teden. Tudi pri posameznikih, ki so bili zelo malo telesno aktivni, je bilo tveganje za smrtnost za 51 % nižje kot pri tistih, ki skoraj niso bili telesno aktivni.

Ugotovili so, da je bilo tudi pri ljudeh, ki so v obdobju upokojitve šele začeli ali ponovno začeli s telesno aktivnostjo, tveganje za umrljivost zmanjšano za dve tretjini. Po drugi strani pa je bilo vsakršno zmanjšanje telesne dejavnosti pri starejših povezano s povečanim tveganjem za umrljivost.

Dr. Hupin meni, da je iz rezultatov raziskave mogoče potegniti več zaključkov. Med njimi je najpomembnejši ta, da je bila raven telesne dejavnosti pri starejših negativno povezana s stopnjo umrljivosti, pri čemer je bil tudi pri telesni aktivnosti, ki v svoji intenziteti in času

ni dosegala sedanjih priporočil, ugotovljen zaščitni učinek.

Dr. Hupin zato priporoča, da naj si starejši ljudje kot prvi cilj postavijo, da bodo aktivni vsaj 15 minut pet dni v tednu. Predlaga, da se poslužujejo hitre hoje, kolesarjenja, plavanja ali gimnastike. Nadalje poudarja, da bi s širitvijo teh ugotovitev spodbudili več starejših ljudi, da bi v svoje vsakodnevne aktivnosti vključili vsaj nizke odmerke telesne aktivnosti. S tem bi bilo potrebno seznaniti tudi splošne zdravnike, ki imajo ključno in odločilno vlogo pri spodbujanju telesne aktivnosti pri starejših.

Ugotovitve te študije so bile potrjene tudi v metaanalizi, ki je vključevala skoraj 120.000 ljudi in jo je izvedla ista skupina raziskovalcev. Dr. Hupin tako zaključuje, da je za starejše tudi malo telesne aktivnosti dobro, toda več je boljše.

*VIR: European Society of Cardiology (ESC), 2015. Exercise, however modest, found progressively beneficial to the elderly. V: [www.sciencedaily.com/releases/2015/05/150515125902.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2015/05/150515125902.htm) (sprejem: 25. 11. 2015).*

*Tina Lipar*