

Gesundes Herz schützt vor Demenz

Datum: 03.09.2018

Original Titel:

Association of Cardiovascular Health Level in Older Age With Cognitive Decline and Incident Dementia

Die Herz-Kreislauf-Gesundheit spielt für die geistige Fitness im Alter eine Rolle. Dies zeigte die vorliegende Studie. Ältere Patienten mit einer besseren Herz-Kreislauf-Gesundheit hatten nämlich ein geringeres Risiko für Demenz und einen Abbau der Denkleistung als Personen mit einer geringeren Herz-Kreislauf-Gesundheit.

Es gibt bereits Hinweise darauf, dass die Herz-Kreislauf-Gesundheit mit dem Risiko, an Demenz zu erkranken, zusammenhängt. So wurde beispielsweise in einer erst kürzlich veröffentlichten Studie gezeigt, dass Patienten mit der koronaren Herzkrankheit (KHK) oder Herzschwäche ein erhöhtes Risiko hatten, an Demenz zu erkranken ([Studie von Wolters und Kollegen](#), 2018 in der medizinischen Fachzeitschrift *Alzheimer's & dementia: the journal of the Alzheimer's Association* veröffentlicht). Und auch schon obere Blutdruckwerte ab 130 mmHg erhöhten das Demenz-Risiko, wie eine andere aktuelle Studie zeigte ([Studie von Abell und Kollegen](#), 2018 in der medizinischen Fachzeitschrift *European Heart Journal* veröffentlicht). Diese Studie lassen somit vermuten, dass die Herz-Kreislauf-Gesundheit für das Demenz-Risiko eine Rolle spielt. Diesem Verdacht gingen nun auch Wissenschaftler aus Frankreich nach.

Wissenschaftler beurteilten die Herz-Kreislauf-Gesundheit von mehr als 6500 Personen

Die Wissenschaftler untersuchten 6626 Personen, die mindestens 65 Jahre alt waren (durchschnittlich 73,7 Jahre alt) und in Bordeaux, Dijon oder Montpellier (Frankreich) lebten. Personen, die zu Beginn der Studie bereits an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder an Demenz litten, wurden von der Studie ausgeschlossen. Bei allen Studienteilnehmern wurde die Herz-Kreislauf-Gesundheit mithilfe einer speziellen Skala ermittelt. Ausschlaggebend für eine gute Herz-Kreislauf-Gesundheit waren Normalgewicht (*Body Mass Index* (BMI) kleiner als 25), regelmäßige Bewegung, Cholesterinwerte von unter 200 mg/dl, Blutdruck von weniger als 120/80 mmHg, nicht rauchen, Nüchternblutzucker von weniger als 100 mg/dl und mindestens zweimal die Woche Fisch essen oder Obst und Gemüse mindestens dreimal täglich. Je mehr dieser Faktoren der Studienteilnehmer erfüllte, desto höher wurde sein Gesundheitsstatus eingeschätzt. Die Patienten wurden durchschnittlich 8,5 Jahre lang begleitet.

Personen mit einem gesünderen Herz-Kreislauf-System hatten ein geringeres Demenz-Risiko

In dem Studienzeitraum erkrankten 745 an Demenz. Auffällig war dabei, dass die Patienten mit einer guten Herz-Kreislauf-Gesundheit seltener an Demenz erkrankten als die Personen, deren Herz-Kreislauf-Gesundheit nach den oben genannten Kriterien eher als gering eingestuft wurde. Je mehr der oben genannten Kriterien erfüllt wurden, desto geringer war das Demenz-Risiko (laut spezieller Berechnungen: pro Kriterium 10 % geringeres Demenz-Risiko). Und auch die Abnahme der Denkleistung war bei Personen mit einem gesünderen Herz-Kreislauf-System geringer.

Ältere Personen hatten somit ein geringeres Risiko, an Demenz zu erkranken, und zeigten eine geringere Abnahme der Denkleistung, wenn sie ein gesünderes Herz-Kreislauf-System hatten. Diese Studie zeigt, wie wichtig ein gesundes Herz-Kreislauf-System auch im Alter ist und dass alles daran gesetzt werden sollte (beispielsweise durch gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung), Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegenzuwirken – und zwar nicht nur, um das Sterberisiko gering zu halten, sondern auch, um geistig fit zu bleiben.

Referenzen:

Samieri C, Perier MC, Gaye B, Proust-Lima C, Helmer C, Dartigues JF, Berr C, Tzourio C, Empana JP. Association of Cardiovascular Health Level in Older Age With Cognitive Decline and Incident Dementia. JAMA. 2018 Aug 21;320(7):657-664. doi: 10.1001/jama.2018.11499.