

Körperliche Aktivität kann kognitiven Abbau bei genetisch verursachtem Alzheimer verlangsamen

Für Menschen mit einer genetischen Mutation, die Alzheimer auslöst, kann körperliche Aktivität von mindestens 2,5 Stunden in der Woche günstige Auswirkungen auf die Alzheimer-Pathologie im Gehirn haben und den kognitiven Abbau verlangsamen, so die Ergebnisse einer neuen Studie, die online bei Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association erschienen ist. Möglicherweise trifft dies gleichermaßen auf Menschen mit der häufiger auftretenden Form von Alzheimer zu.

Nach Meinung der Autoren stützen diese Ergebnisse den Nutzen von körperlicher Aktivität auf die Kognition und in Bezug auf das Fortschreiten der Demenz, selbst bei Menschen mit autosomal dominanter* Alzheimer-Erkrankung (ADAD), einer seltenen, genetisch bedingten Form der Krankheit, bei der die Entwicklung einer Demenz in einem vergleichsweise jungen Alter zwangsläufig auftritt.

Die Autoren sagen, ihre Ergebnisse „zeigen einen signifikanten Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität, Kognition, Funktionsstatus und der Alzheimer-Pathologie selbst bei Menschen mit einer genetisch bedingten ADAD. Die empfohlene Dauer der körperlichen Aktivität von ≥ 150 Minuten pro Woche ging einher mit signifikant besseren kognitiven Fähigkeiten und weniger schweren pathologischen Veränderungen durch die Alzheimer-Erkrankung bei ADAD. Vom Standpunkt des öffentlichen Gesundheitswesens aus, wurde dieser Umfang an körperlicher Aktivität von 70% aller ADAD-Probanden, die an der DIAN-Studie teilnahmen, erreicht. Eine körperlich aktive Lebensweise ist demnach machbar und kann eine wichtige Rolle dabei spielen, die Entstehung von ADAD hinauszuzögern und ihr Voranschreiten zu verlangsamen.“

„Die Ergebnisse dieser Studie sind ermutigend und das nicht nur für Menschen mit der seltenen familiär bedingten Alzheimer-Krankheit“, sagt Maria C. Carrillo, Ph.D., Chief Science Officer der Alzheimer's Association. „Wenn weitere Forschungen diesen Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und einem späteren Auftreten von Demenzsymptomen bei ADAD bestätigen, dann müssen wir den Umfang dieser Arbeit erweitern, um zu sehen, ob das auch für die Millionen Menschen mit der häufigeren Form der Alzheimer-Krankheit, die später beginnt, gilt.“

Prof. Dr. med. Christoph Laske und sein Forschungsteam am Universitätsklinikum Tübingen, Deutschland, analysierten Daten von 275 Personen (Durchschnittsalter 38,4), die eine Genmutation für ADAD tragen und Teilnehmer des Dominantly Inherited Alzheimer's Network (DIAN) sind. DIAN ist eine internationale Studie zur Beobachtung von Menschen und Familien mit ADAD. Diese Studie wird von Forschern der Washington University School of Medicine in St. Louis geleitet.

Die Forscher wollten herausfinden, ob mindestens 150 Minuten pro Woche körperliche Aktivität (Gehen, Laufen, Schwimmen, Aerobic usw.) – die aktuelle Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation und des American College of Sports Medicine – einen Nutzen für die kognitiven Fähigkeiten der Studienteilnehmer erbringen würden. 156 Teilnehmer wurden als körperlich sehr aktiv eingestuft (>150 Minuten körperliche Aktivität/Woche), 68 wurden als körperlich wenig aktiv (<150 Minuten körperliche Aktivität/Woche) eingestuft. Die Übungsintensität wurde nicht gemessen, aber die Art und Häufigkeit wurde z. B. von einem Familienmitglied oder

einem Freund übermittelt.

Die Forscher stellten fest, dass Personen, die sich körperlich mehr betätigten, beim Mini-Mental-Status-Test (MMSE) und in der Clinical Dementia Rating Sum of Boxes (CDR-SOB), beides anerkannte Messverfahren für die Kognition und das Funktionsniveau, besser abschnitten. Ebenso hatten Personen, die sich körperlich mehr betätigten, niedrigere Biomarkerlevel für Alzheimer im Liquor, wie auch niedrigere Tau-Werte, ein Protein, das sich bei Menschen mit Alzheimer-Erkrankung im Gehirn bildet. Die individuellen Entwicklungsverläufe von kognitiven Veränderungen wurden jedoch bei dieser Querschnittsstudie nicht beurteilt.

„Eine körperlich aktive Lebensweise ist machbar und kann eine wichtige Rolle dabei spielen, die Entstehung von ADAD und ihr Voranschreiten zu verzögern. Menschen mit einem genetisch bedingten Risiko einer Demenz sollten deshalb dahingehend aufgeklärt werden, dass ein aktiver Lebensstil angestrebt werden sollte“, schlussfolgern die Autoren der Studie.

„Es gibt mehr und mehr wissenschaftliche Belege für den positiven Einfluss von Lebensstilfaktoren auf die Risikoreduktion oder das Verhindern des Abbaus kognitiver Fähigkeiten und einer Demenzentwicklung“, sagt Carrillo. „Zum Beispiel hörten wir auf der AAIC 2018 im Juli die ersten Ergebnisse aus SPRINT MIND, der ersten randomisierten klinischen Studie, um nachzuweisen, dass umfangreiche Blutdruckbehandlung neue Fälle der leichten kognitiven Störung (MCI) und das kombinierte Risiko aus MCI plus allgemeine Demenz reduziert. Neue Hoffnung wird daher in eine zukünftige Alzheimer-Therapie gesetzt, die Medikamente und die Beeinflussung modifizierbarer Risikofaktoren kombiniert, so wie wir es heute schon bei Herzkrankheiten tun.“

Um genauere wissenschaftliche Beweise dafür zu sammeln, wie die Lebensweise die Gehirngesundheit beeinflusst, führt die Alzheimer's Association gegenwärtig eine große, über zwei Jahre laufende klinische Studie unter dem Namen „U.S. Study to Protect Brain Health Through Lifestyle Intervention to Reduce Risk“ (U.S. POINTER) durch. Die Studie ist ein klinischer Versuch, mit dem beurteilt werden soll, ob Änderungen in der Lebensweise und gleichzeitiger Berücksichtigung vieler Risikofaktoren, die kognitiven Funktionen bei älteren Erwachsenen schützen, die mit einem erhöhten Risiko des kognitiven Abbaus leben. U.S. POINTER ist die erste Studie dieser Art, die mit einer großen Gruppe Amerikaner aus den gesamten Vereinigten Staaten durchgeführt wird.

* Bei einer autosomal dominanten Form einer Krankheit kann man, wenn man das veränderte Gen von einem Elternteil vererbt bekommt, die Krankheit bekommen.

PRESSEMITTEILUNG der alzheimer's association

Über die Alzheimer's Association®

Die Alzheimer's Association ist der führende freiwillige Zusammenschluss von Gesundheitsexperten in der Alzheimer-Behandlung, Betreuung und Forschung. Sie ist der größte gemeinnützige Geldgeber für die Alzheimer-Forschung. Das Ziel der Association ist es, die Alzheimer-Krankheit durch Fortschritte in der Forschung zu verhindern, Behandlung und Unterstützung für alle Betroffenen bereitzustellen und zu verbessern und das Demenzrisiko durch die Förderung von Hirngesundheit zu senken. Ihre Vision ist eine Welt ohne Alzheimer.

Über Alzheimer's & Dementia:

The Journal of the Alzheimer's Association® Die Mission von Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association ist es, die Wissenslücken zwischen Forschung und Praxis zu schließen. Das Journal stellt ein Forum dar für den schnellen Austausch neuer Erkenntnisse, Ideen und Aussichten, es vergrößert das Wissen in unterschiedlichsten Disziplinen, um die frühzeitige

Erkennung/Diagnose und/oder Behandlung zu fördern und gibt den wissenschaftlichen Impuls für neue Initiativen oder öffentliche Politik hinsichtlich Forschung zu Prävention und neuen Modellen von Gesundheitsdiensten. Besuchen Sie uns auf www.alzheimersanddementia.com und finden Sie weitere Informationen über die Journalfamilie Alzheimer's & Dementia.

Originalpublikation:

Originalpublikation unter <https://doi.org/10.1016/j.jalz.2018.06.3059>

Relationship between physical activity, cognition, and Alzheimer pathology in autosomal dominant Alzheimer's disease