
Wie einer Demenz vorbeugen?

k -- Ritchie K, Carrière I, Ritchie CW et al. Designing prevention programmes to reduce incidence of dementia: prospective cohort study of modifiable risk factors. BMJ 2010 (5. August); 341: c3885

[\[LINK\]](#)

In den letzten Jahren hat die Anzahl dementer Personen weltweit zugenommen; anhand von Beobachtungsstudien konnten verschiedene mögliche Risikofaktoren identifiziert werden. Im Rahmen dieser Kohortenstudie bei 1'433 Personen im Alter von über 65 Jahren sollten diese Faktoren gewichtet werden. Als bedeutender Schutzfaktor erwies sich eine hohe «kristallisierte Intelligenz» - diese umfasst Wissen und Fähigkeiten, welche durch lebenslange kognitive Aktivität angeeignet werden konnten. Wichtige Risikofaktoren waren ein geringer Gemüse- und Früchtenkonsum sowie das Vorliegen eines Diabetes oder einer Depression. Der wichtigste genetische Faktor erwies sich als weniger bedeutsam als jeder der obigen vier modifizierbaren Faktoren allein. Aufgrund einer Beobachtungsstudie können zwar keine kausalen Schlüsse gezogen werden, die Studienverantwortlichen präsentieren jedoch interessante Gedanken zu möglichen präventiven Massnahmen auf Bevölkerungsebene.