

Een gezonde levensstijl vermindert het risico op dementie ondanks een genetische voorgeschiedtheid

Zowel genetische factoren als omgevingsfactoren spelen een rol in het risico op de ontwikkeling van de ziekte van Alzheimer of andere dementietypes. Mutaties in het APP (*amyloid precursor proteïne*) gen, in het preseniline 1 gen en het preseniline 2 gen zijn verantwoordelijk voor de vroegtijdige ontwikkeling van de ziekte van Alzheimer, hoewel dit slechts een klein percentage is van alle gevallen van dementie. Het merendeel van de gevallen van dementie treden echter sporadisch op bij oudere volwassenen. Bij oudere personen beïnvloeden diverse genen het risico op dementie.

Amerikaanse onderzoekers hebben in een retrospectieve studie 196.383 individuen met een gemiddelde leeftijd van 64,1 jaar gedurende een periode van gemiddeld acht jaar opgevolgd. In deze populatie hadden 68,1% van de deelnemers een gezonde levensstijl. 23,6% en 8,2% van de deelnemers hadden respectievelijk een gemiddelde levensstijl en een ongunstige levensstijl. Bij 20% van alle deelnemers kon een hoog genetisch risico op de ontwikkeling van dementie gevonden worden. 60% en 20% van de deelnemers hadden respectievelijk een gemiddeld en laag genetisch risico op de ontwikkeling van dementie. “Bij de deelnemers met een hoog genetisch risico kregen 1,23% dementie tijdens de follow-up periode in vergelijking met 0,63% bij de deelnemers met een laag genetisch risico. Bij de deelnemers met een hoog genetisch risico en een ongunstige levensstijl ontwikkelden 1,78% dementie in vergelijking met 0,56% bij de deelnemers met een laag genetisch risico en een gezonde levensstijl. Ons onderzoek suggereert duidelijk dat een gezonde levensstijl de ontwikkeling van dementie voorkomt en uitstelt en dit ook bij personen met een hoog genetisch risico. Een gezonde levensstijl wordt voornamelijk bepaald door vier risicofactoren: roken, fysieke activiteit, dieet en alcoholconsumptie,” aldus Dr. Elzbieta Kuzma (*University of Exeter, UK*).

De volledige publicatie van Dr. Kuzma kan hieronder geraadpleegd worden.



Raadpleeg [hier](#) de volledige publicatie

Referentie: Lourida I, et al. Association of lifestyle and genetic risk with incidence of dementia. JAMA 2019; Epub ahead of print.