



FOTO: PETER ÖRN

Lars Nyberg

Får vi den åldrande hjärna vi förtjänar?

5 **frågor till Lars Nyberg**, professor i psykologi och neurovetenskap vid Umeå universitet. Han är en av forskarna bakom det 30-åriga Betula-projektet, som i en ny bok presenterar både "supergamlingar" och minnesstimulerande livsstilsfaktorer.

1 En av era upptäckter är att försämringen av det episodiska minnet – alltså en individs personliga, autobiografiska minne – börjar långt senare än vad man tidigare trott?

– Amerikanska studier har tidigare slagit fast att försämringen av hjärnans minnesfunktioner börjar redan i 20-årsåldern. Olika studier inom Betula-projektet visar att minnesfunktionerna snarare går in i ett slags plåtafas fram till 60-årsåldern. Det betyder att vi med vår forskning har skjutit upp punkten när det episodiska minnet börjar försämrats med 25–30 år.

2 Gener påverkar hjärnans åldrande till 50–60 procent. Livsstilsfaktorer – sett till hela individens liv – påverkar resten. Vilka är de viktigaste frisk- och riskfaktorerna?

– Vi och andra har kunnat belägga att utbildning och ett stimulerande arbete är tydliga friskfaktorer, liksom motion, sömn och kost.

3 Ni har också identifierat en högpresterande grupp om 18 procent som ni kallar "supergamlingar"?

– De svarar mot friskfaktorerna, och har, rent fysiskt, en till synes oförändrad, "ung" hjärna. Det är samma grupp som presterade väl i test redan från start.

4 Bland riskfaktorerna finns stress och depression. Det torde oroa många som drabbats av dessa folksjukdomar?

– Kanske kan den oron vara befogad, men vad gäller exempelvis stress är det svårt att säga vad som är hönan och

ägget. Det vi har konstaterat är att en mindre hippocampus-region kan vara en sårbarhetsfaktor, snarare än ett resultat av stress.

Det vi har kvar att förklara, med både risk- och friskfaktorer, är epigenetiken, alltså samspelet mellan vissa, individuella gener och miljöfaktorer som exempelvis uppväxtmiljö, fysisk aktivitet och andra enskilda faktorer.

5 De nya rönen sätter ett stadigt tumavtryck på individen. Får vi den åldrande hjärna vi förtjänar?

– Det finns alltid en fara när resultat som är framtagna utifrån ett befolkningstänk överförs på individer. Det kommer säkert att dyka upp personer som vill tjäna snabba pengar på de nya rönen, men det finns ingen quick fix. Det vi vill lyfta fram är det livslånga perspektivet. ●

ANNA KÅGSTRÖM

FAKTA

■ Betula-projektet – en longitudinell studie av åldrande, minne och demens – inleddes 1988 vid Umeå universitet under ledning av Lars-Göran Nilsson, professor emeritus i psykologi.

■ I nära 30 år har forskarna följt 5 000 personer i Umeåtrakten. Under den tiden har 600–700 av deltagarna utvecklat demens, och ett antal har avlidit. Den generösa databanken kommer framöver att användas för fler studier, bland annat kring epigenetik.

■ Boken *Det åldrande minnet. Nycklar till att bevara hjärnans resurser* (Natur & Kultur) är skriven av Lars-Göran Nilsson, Lars Nyberg och Peter Letmark, journalist.



LÄS MER OM
NYA BÖCKER
PÅ SID 18-19