
Fysisk aktivitet bremser ikke kognitiv svikt

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

KETIL SLAGSTAD

Tidsskriftet

Høyintensitetstrening bedrer ikke kognitiv funksjon hos pasienter med demens. Det viser en ny studie.



Illustrasjonsfoto: Yuri Arcurs/iStock

Effekten av trening på kognitiv funksjon hos pasienter med demens er uviss, og det er behov for randomiserte, kontrollerte studier. I en ny studie publisert i tidsskriftet *BMJ*, ble nesten 500 personer med mild til moderat demens randomisert til enten et treningsopplegg eller vanlig oppfølging (1). Gjennomsnittsalderen var 77 år. Gruppen som ble randomisert til treningsprogram, fikk trening opptil halvannen time to ganger per uke over fire måneder. Treningen besto av fem minutters oppvarming, etterfulgt av moderat til hard sykling på spinningsykkle og ulike styrkeøvelser, inkludert trening med manualer. Fire alvorlige komplikasjoner ble registrert i treningsgruppen, inkludert angina og fallskader.

Etter 12 måneder skåret treningsgruppen noe dårligere på et skåringsverktøy for kognitiv funksjon enn kontrollgruppen. Det var ingen forskjell i antall fall eller i livskvalitet mellom gruppene.

– Studien er større enn tidligere randomiserte, kontrollerte studier på fysisk aktivitet ved demens, og den er godt gjennomført, sier Anette Høyen Ranhoff, som er overlege ved Diakonhjemmet Sykehus og professor i geriatri ved Universitetet i Bergen. – Intervensjonsgruppen ble i litt bedre fysisk form. Dette kan være en gevinst, men det er skuffende at det ikke ble vist effekt på funksjon i dagliglivet. De fleste pasientene hadde Alzheimers sykdom, som tyder på at progredieringen av denne sykdommen er lite påvirkelig av fysisk trening, sier Ranhoff.

LITTERATUR

1. DAPA Trial Investigators. Dementia And Physical Activity (DAPA) trial of moderate to high intensity exercise training for people with dementia: randomised controlled trial. BMJ 2018; 361: k1675. [PubMed][CrossRef]

Publisert: 20. august 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.18.0464

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 8. september 2026.