

Oudere loopt minder risico op dementie dan tien jaar geleden

Bron – De Volkskrant 20 augustus 2020

Het risico op dementie is te verkleinen door betere gezondheidszorg en leefstijlfactoren, blijkt uit een groot internationaal onderzoek onder leiding van het Erasmus MC in Rotterdam. Maar vooralsnog zal het aantal patiënten met dementie niet dalen. Door de vergrijzing blijft het absolute aantal groeien.

Margreet Vermeulen 20 augustus 2020, 5:00



Een hoog opleidingsniveau, niet roken, goede sociale contacten, fysiek actief zijn, lage bloeddruk, gezond gewicht en een goed gehoor zijn factoren die de kans op dementie verkleinen. Beeld ANP

XTRA

De 70-jarige van nu heeft 13 procent minder kans om binnen vijf jaar dementie te krijgen dan de man of vrouw die 70 werd in 2010. Ook in de twintig jaar daarvoor daalde het risico op dementie telkens met 13 procent

per tien jaar. Dat blijkt uit een analyse van zeven grote bevolkingsonderzoeken in de VS en Europa waar bijna 50 duizend 65-plussers aan hebben meegedaan. Het onderzoek werd gedaan onder leiding van het Erasmus MC in Rotterdam en de Harvard School of Public Health en staat in het vakblad *Neurology*.

Uit kleinere studies werd al eerder geconcludeerd dat ouderen van nu minder vaak dementie krijgen. ‘Maar niet eerder werd die daling zo precies en zo betrouwbaar in kaart gebracht’, vindt hoogleraar ouderengeneeskunde Marcel Olde Rikkert van het Radboudumc Nijmegen, die niet betrokken is bij deze studie. De daling is waarschijnlijk vooral te danken aan de betere behandeling van hart- en vaatziekten, het gestegen opleidingsniveau en leefstijlfactoren als tabak, alcohol en bewegen.

Verzamelnaam

Dementie is een verzamelnaam voor verschillende hersenziektes, waarvan Alzheimer de bekendste is. Dementie is na hart- en vaatziekten de meest voorkomende doodsoorzaak in Nederland. Ongeveer 280 duizend Nederlanders hebben de ziekte. ‘De cijfers laten zien dat we dementie kunnen beïnvloeden’, zegt hoofdonderzoeker en arts-epidemioloog Frank Wolters van het Erasmus MC. ‘We kunnen het risico op de ziekte verkleinen.’ Omgerekend betekenen de nieuwe cijfers volgens Wolters dat de gemiddelde Nederlander die in 1990 circa 27 procent kans had ooit in het leven dementie te ontwikkelen, nu, dertig jaar later, een risico van ongeveer 18 procent heeft.

Philip Scheltens, directeur van het Alzheimercentrum Nederland, waarschuwt dat de dalende trend geen garanties biedt voor de toekomst. ‘Dit zegt vooral iets over het verleden. Over het effect van de statines, de aanpak van hart- en vaatziekten en de nadruk op gezonde levensstijl. Maar het is de vraag of wel al die factoren nog verder kunnen verbeteren. Er zijn

nu weer volop nieuwe risico's: denk aan diabetes en obesitas.' De dalende trend doet zich overigens alleen in het rijke Westen voor: Europa en de VS. In niet-Westerse en minder rijke naties neemt het risico op dementie nog altijd toe.

Beïnvloedbare factoren

Dat de kans op dementie voor het individu is gedaald, wil niet zeggen dat we minder ouderen krijgen met dementie. De vergrijzing heeft tot gevolg dat de absolute aantallen blijven groeien. Alzheimer Nederland houdt rekening met een verdubbeling van het aantal patiënten met dementie in 2050. Volgens Olde Rikkert laat deze nieuwe studie zien dat het verstandig is als beleidsmakers er rekening mee houden dat de soep wellicht iets minder heet wordt gegeten.

Tot voor kort werd gedacht dat 30 procent van het risico op dementie wordt bepaald door factoren die beïnvloedbaar zijn. Zo gaat er een positieve invloed uit van onder meer: een hoog opleidingsniveau, niet roken, goede sociale contacten, fysiek actief zijn, lage bloeddruk, gezond gewicht en een goed gehoor. Een expertisegroep op het gebied van dementie schreef eind juli in het medische tijdschrift *The Lancet* dat er genoeg wetenschappelijk bewijs is dat niet 30 maar 40 procent van het risico op dementie beïnvloedbaar is. Nieuwe factoren waarvan volgens deze experts is aangetoond dat ze de kans op dementie vergroten zijn: excessief alcoholgebruik, traumatisch hersenletsel en luchtverontreiniging