

Risiko for Alzheimers formindskes af E-vitaminer i blodet

Et højt niveau af adskillige E-vitamin-komponenter i blodet forbindes med en nedsættelse af risikoen for Alzheimers sygdom (AD) i en fremskreden alder, hvilket tyder på at E-vitamin kan hjælpe med at forebygge kognitiv svækkelse hos ældre mennesker. Dette konkluderes i en svensk undersøgelse publiceret i juli 2010-udgaven af *Journal of Alzheimer's Disease*.



"E-vitamin er en familie af 8 naturlige komponenter, men de fleste undersøgelser relateret til Alzheimers sygdom ser kun på én af komponenterne, nemlig \pm -tocopherol", siger Dr. Francesca Mangialasche, som stod for undersøgelsen. "Vores hypotese var at alle E-vitaminfamiliens medlemmer kunne være væsentlige i at beskytte mod AD. Såfremt dette blev bekræftet, vil resultaterne have konsekvenser får både enkeltindivider og samfundet generelt, idet 70 % af alle demenstilfælde i befolkningen findes hos personer over 75 år, og undersøgelsen antyder at E-vitamin har en beskyttende virkning mod AD hos personer, der er over 80 år".

Undersøgelsen blev udført af the Aging Research Center (ARC), på Karolinska Institutet, Stockholm, Sverige, i samarbejde med Institut for Alderdomsforskning, University of Perugia, Italien. I undersøgelsen deltog 232 deltagere fra Kungsholmen-projektet, en befolkningsbaseret forløbsundersøgelse om aldring og demens i Stockholm (Kungsholmen-distriktet). Alle deltagerne over 80 år og led ikke af demens ved undersøgelsens start. Da man efter 6 år fulgte op på undersøgelsen, fandt man 57 tilfælde af demens.

Man målte blodets niveau af alle 8 naturlige E-vitaminkomponenter ved undersøgelsens start. Testpersoner med højest niveau (øverste kvartil) blev sammenlignet med testpersoner, som havde det laveste niveau (nederste kvartil) for at kontrollere om hvorvidt disse to grupper udviklede demens i forskelligt tempo. Undersøgelsen viste at testpersonerne med højt blodniveau af alle E-vitaminfamiliens typer havde en nedsat risiko for at udvikle AD, sammenlignet med de testpersoner, der havde et lavere blodniveau. Efter at have justeret for forskellige confoundere, var risikoen nedsat med 45-54 %, afhængig af E-vitaminkomponent.

Personlig Træner Lisette Christiansen Mobil : 2879 3121

ChrisCoaching

www.lisettechristiansen.dk

Dr. Mangialasche understreger at E-vitamins beskyttende virkning synes at være relateret til kombinationen af de forskellige typer E-vitamin. En anden nyere undersøgelse viser at vitamintilskud, som indeholder store doser af E-vitamintypen α -tocopherol kan forøge dødelighedsprocenten, og gør opmærksom på at sådanne diættilskud kan være mere skadelige end man tidligere har troet, såfremt de ikke anvendes på en balanceret måde.

"Ældre mennesker som en gruppe, er storforbrugere af E-vitamintilskud, som sædvanligvis kun indeholder α -tocopherol, og dette ofte i høje doser ", siger Dr. Mangialasche. "Vi er nødt til at få vores opdagelser bekræftet af andre undersøgelser, men åbner alligevel for muligheden for at en balanceret tilstedeværelse af forskellige E-vitamintyper kan have en vigtig beskyttende virkning for nerverne."

Publikation:

Francesca Mangialasche, Miia Kivipelto, Patrizia Mecocci, Debora Rizzuto, Katie Palmer, Bengt Winblad, Laura Fratiglioni

High plasma levels of vitamin E forms and reduced Alzheimer's disease risk in advanced age

Journal of Alzheimer's Disease (JAD), DOI: 10.3233/JAD-2010-091450

Kilde: Karolinska Institutet, fitnews

Personlig Træner Lisette Christiansen Mobil : 2879 3121

ChrisCoaching

www.lisettechristiansen.dk