

Elämäntavat vähentävät geneettistä dementiariskiä

Apolipoproteiini E:n (ApoE) ε4-alleeli on tähän saakka löydetyistä merkittävien Alzheimerin taudille altistava riskigeeni, jota kantaa noin neljännes suomalaisista. Sen vaikutukset beeta-amyloidiplakkien ja neurofibrillivyyhtien kertymiseen sekä hermosolujen normaalin toiminnan ja signaaloinnin ylläpitoon toimivat mahdollisesti välittävänä mekanismeina. Kuitenkin *ApoE-4* selittää vain 20 % yli 55-vuotiailla esiintyvistä dementiasta, merkittävä osa geenin kantajista siis välttyy dementoitumasta elämänsä aikana. Syiden selvittäminen saattaa auttaa ehkäisemään dementiaa laajemminkin.

Ruotsalaistutkijat selvittivät *ApoE-4:n* ja dementian välisiä yhteyksiä seuraamalla lähes tuhatta, tutkimuksen aloitusvaiheessa yli 74-vuotiaista henkilöä yhdeksän vuoden ajan (Ferrari C ym. *Neurobiol Aging* 2012;ePub). Seurannan aikana kolmannes heistä dementoitui ja näistä 247:llä diagnosoitiin Alzheimerin tauti. *ApoE-4:n* kantajuus lisäsi dementoitumisriskiä liki 40 % ei-kantajiin verrattuna. Riski oli kuitenkin selvästi pienempi niillä kantajilla, jotka olivat hyvin koulutettuja, liikkuvat paljon ja joilla ei ollut valtimotautien riskitekijöitä. Geenin aikaansaama dementiariskin aikaistuminen lykkääntyi edullisten elämäntapojen myötä. Tulos ei liene yllätys, jos aivo-



Kuva: iStock

jen kognitiivisia reservejä on mahdollista kasvattaa koulutuksella, liikunta vähentää muistitoimintojen kannalta tärkeän hippokampuksen surkastumista, ja valtimotautien riskitekijöiden poistaminen kohentaa aivojen verenkiertoa, vähentää tulehdusta ja oksidatiivista stressiä.

Geenitestaukseen on yleensä totuttu suhtautumaan kielteisesti, sillä positiivinen tulos ei vaikuta hoitoon ja vain lisää ahdistusta. Jos *ApoE-4:n* testauksella voidaan tunnistaa dementiariskissä olevia ja tätä riskiä on mahdollista realistisin hoitotoimin vähentää tai varhaisin jopa poistaa, olisiko tämä geenitesti syytä ottaa laajempaan käyttöön? ■ TS