



Wandelen en vitamine B als geheugensteuntje voor ouderen?

Resultaten van het FACT-project

Waarom dit onderzoek?

Omdat cognitieve achteruitgang veel voorkomt bij ouderen en het aantal ouderen binnen de bevolking toeneemt, is het belangrijk om interventies te ontwikkelen om cognitieve achteruitgang te verminderen. Wanneer er sprake is van geheugenverlies dat ernstiger is dan men op basis van leeftijd en opleiding zou verwachten, maar niet zo ernstig dat de diagnose 'dementie' gesteld kan worden, spreekt men van 'lichte cognitieve stoornis' (LCS). Aangezien ouderen met LCS een hoger risico hebben om dementie te ontwikkelen, lijkt dit de meest geschikte fase om de effecten van mogelijk effectieve interventies te onderzoeken.

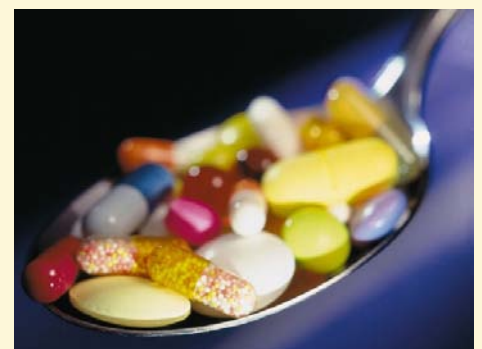
Twee mogelijk effectieve interventies zijn lichamelijke activiteit en vitamine B suppletie. Indien van voldoende intensiteit, duur en frequentie leidt regelmatige lichamelijke activiteit tot een verbetering van aërobe fitheid, dat weer gerelateerd is aan het cognitief functioneren. Vitamine B suppletie zorgt ervoor dat het gehalte van het aminozuur homocysteïne in het bloed afneemt. Een verhoogd homocysteïne gehalte is gerelateerd aan een verminderd cognitief functioneren.

Hoe is dit onderzoek uitgevoerd?

In 'Project FACT', Folate physical Activity Cognition Trial, zijn de effecten van een wandelprogramma en suppletie met 5 mg foliumzuur, 0,4 mg vitamine B12 en 50 mg vitamine B6 op het cognitief functioneren van zelfstandig wonende ouderen met LCS onderzocht.

Het wandelprogramma (WP) was matig intensief en gericht op het verbeteren van de aërobe fitheid. Het controle beweegprogramma (CBP) was licht intensief, met oefeningen voor onder meer lenigheid, balans en houding.

Beide beweegprogramma's duurden een jaar, met twee sessies van een uur per week. De vitamine B suppletie bestond uit éénmaal daags een vitamine-pil.



Jannique van Uffelen^{1,2,3}

Marijke Chin A Paw^{1,2}

Marijke Hopman-Rock^{1,3}

Willem van Mechelen^{1,2}



Jannique van Uffelen

- 1 Body@Work, Onderzoekscentrum Bewegen, Arbeid en Gezondheid, TNO-VUmc
- 2 Afdeling Sociale Geneeskunde, Instituut voor Extramuraal Geneeskundig Onderzoek, VU medisch centrum
- 3 TNO Kwaliteit van Leven, Preventie en Zorg

De deelnemers (n=152) werden door loting ingedeeld in vier groepen: 1) WP en vitamine B; 2) WP en placebo-pillen; 3) CBP en vitamine B; en 4) CBP en placebo-pillen.

Om de effecten van het wandelprogramma te kunnen onderzoeken zijn groepen 1 en 2 (WP, n=77) vergeleken met de groepen 3 en 4 (CBP, n=75). Om de effecten van extra vitamine B inname te onderzoeken zijn de groepen 1 en 3 (vitamine-pillen, n=78) vergeleken met de groepen 2 en 4 (placebo-pillen, n=74).

Cognitief functioneren is voor aanvang van de interventies en na 6 en 12 maanden bepaald met testen voor geheugen, aandacht, informatieverwerking en vaardigheden om handelingen te overzien, te plannen en te organiseren.



	Walking Program n=81	Placebo Activity Program n= 77
Age (M ± sd)	75.0 ± 2.9	75.2 ± 2.8
Gender (% male)	51	65
MMSE score (median (p10-p90))	29 (25 – 30)	29 (27 – 30)
Civil state (% living together)	69	73
Education (% low)	60	52
Physical activity (min/day)	169 ± 99	160 ± 70
AVLT direct recall (0-75 words)	33.2 ± 8.3	31.9 ± 7.6
AVLT delayed recall (0-15 words)	6.0 ± 2.6	5.6 ± 2.4

Table 1:baseline characteristics per intervention group. AVLT =Auditory Verbal Learning Test.

Wat is er uitgekomen?

De therapietrouw aan de (vitamine)pillen was zeer hoog. Er werd echter alleen een gunstig effect van vitamine B suppletie gevonden op informatieverwerking bij vrouwen.

De aanwezigheid bij de beweegprogramma's in de hele groep bedroeg 63 procent van alle lessen. Dertig deelnemers waren bij geen enkele les aanwezig.

In de totale groep werd dan ook geen effect van het wandelprogramma gevonden. Wel ging een toename in aanwezigheid gepaard met een verbetering in geheugen en aandacht bij vrouwen.

Bij mannen die meer dan 75 procent van de lessen aanwezig waren (n= 33), was er eveneens een gunstig effect op het geheugen.

Wat betekent dit voor de praktijk?

Deze resultaten geven geen aanleiding om suppletie met hoge doses vitamine B aan te bevelen voor het verbeteren van cognitie bij zelfstandig wonende ouderen met LCS. Op basis van deze resultaten en gezien de alom bekende gezondheidsvoordelen van een lichamelijk actieve leefstijl, wordt ook aan ouderen met geheugenklachten regelmatige deelname aan matig intensieve lichamelijke activiteit aangeraden.

AVLT performance in subjects in the WP in comparison with subjects in the PAP after 6 months intervention (adjusted for baseline)

