

Miia Kivipelto

kartlägger faktorerna som kan förebygga demenssjukdom

Hon har själv flera år kvar till 50 men har varit fascinerad av ålderdom – och hur den påverkar hjärnhälsan – i mer än två decennier, ja egentligen ända sedan barndomen. Professor Miia Kivipelto på Karolinska Institutet har hunnit få otaliga utmärkelser, senast det prestigefyllda Rymanpriset, för sin banbrytande forskning om hur vi genom livsstilsförändringar kan förebygga och påverka demenssjukdom.

När någon har ett så tydligt, brinnande yrkesengagemang som Miia Kivipelto, professor i klinisk geriatrik, brukar det tyda på att det finns tidiga personliga erfarenheter som har präglat vägvalen i livet.

– Ja, det stämmer för min del. Redan som barn var jag mycket intresserad av hjärnan och av att försöka förstå människors beteenden. Det fanns inga läkare eller liknande i släkten men jag älskade att läsa och hade också förmånen att få växa upp i ett generationsboende. Min farmor och farfar bodde i samma hus och det präglade mig mycket, säger Miia Kivipelto, som är född 1973 i Alajärvi i Finland.

När hon var i tonåren började hennes älskade farmor sakta förändras.

– Hon var fortfarande en mycket varm och lugn person, men hon blev lite annorlunda, hon började bland annat gömma sin plånbok. Men det dröjde ganska länge innan hon fick en diagnos vilket ju fortfarande inte är något ovanligt när det gäller demenssjukdomar.

Farmor var 80 år gammal när hon gick bort i Alzheimers.

– Jag gick på gymnasiet när hon var sjuk och hade känt en stark önskan under hela hennes sjukdomsperiod om att kunna hjälpa till, att få lära mig mer om den sjukdom hon hade drabbats av. Direkt efter gymnasiet började jag på läkarutbildningen i Kuopio.

Miia blev färdig läkare 1999, endast 26 år gammal. Därefter blev hon snabbt specialist i geriatrik och började också forska. 2002 disputerade hon på en mycket uppmärksamman avhandling om vaskulära riskfaktorer vid Alzheimers sjukdom.

Mellan 1993 och 1994, under läkarutbildningen, hade hon deltagit i ett svenskt utbytesprojekt för läkarstudenter, något som banade väg för hennes post doc-period på Karolinska Institutet under åren 2002–2005. Därefter arbetade hon på KI:s Alzheimercentrum och Aging Research Center.

Redan som doktorand hade hon börjat intressera sig för prevention och tidig diagnostik inom demenssjukdomar, något som väckte stor uppmärksamhet även internationellt.



Flerfaldigt prisbelönta och internationellt välkända professor Mii Kivipelto har intresserat sig för ålderdom och hjärnhälsa sedan tidiga år.

– Fram till dess var det vanligt med en fatalistisk inställning till demenssjukdomar, säger hon. Och visst är ålder fortfarande den viktigaste riskfaktorn men i dag vet vi att det finns många andra faktorer och att det med hjälp av livsstilsförändringar går att påverka sjukdomsutvecklingen, att det är möjligt att flytta fram sjukdomsdebuten flera år. Man uppskattar att omkring 40 procent av all demens är kopplad till faktorer som går att påverka och modifiera.

Trauma, stress, negativa livshändelser, social isolering, dålig kost och låg fysisk aktivitet är förutom högt blodtryck, annan hjärt-och kärlsjukdom och genetiska faktorer kända risker för att utveckla demens i någon form.

– Till detta kan läggas felaktig medicinering och brist på vitamin B12 som kan påverka kognition. Båda är vanligt förekommande fenomen bland äldre.

Vanligt förekommande är också något som verkligen utmärker demenssjukdom i vår tid. Miia Kivipelto tvekar inte att använda ordet demensepidemi.

– Ökningen är enorm i hela världen. Det finns cirka 50 miljoner demenssjuka i dag och antalet fortsätter att öka mycket snabbt. År 2050 tror man att siffran har ökat till 150 miljoner. Hjärnhälsa är utan tvekan en av vår tids största utmaningar och pandemin har förvärrat läget ytterligare, säger Miia och tillägger att denna utveckling utan tvekan skapar stor motivation för den internationella demensforskningen.

2011 utnämndes hon till professor vid Karolinska Institutet och hon är även FoU-chef för medicinsk enhet Åldrande på Karolinska Universitetssjukhuset, där många av de kliniska studierna genomförs. Hon leder i dag ett team som består av cirka 100 forskare som är placerade på olika håll i världen.

2015 publicerades de första resultaten av den så kallade FINGER-studien (Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability) – en banbrytande randomiserad klinisk interventionsstudie, ledd av professor Kivipelto.

Studien kunde visa att de deltagare som ingick i interventionsgruppen lyckades förbättra sin kognitiva förmåga betydligt tack vare näringsriktig kost, fysisk och kognitiv träning, social stimulans och vaskulär kontroll.

– Detta var första gången det gick att bevisa vetenskapligt att det går att förebygga och påverka kognitiv svikt, det blev ett verkligt genombrott, konstaterar hon och tillägger att det första FINGER-nätverket nu har vuxit och blivit det globala forskarnätverket World-Wide FINGERS där ett 30-tal länder ingår.

WHO har klassat demens som en folkhälsoprioritet och World-Wide-FINGERS spelar en viktig roll i det globala, förebyggande arbetet.

– Eftersom det fortfarande saknas botande behandlingar är prevention den allra viktigaste åtgärden för att hejda den snabba ökningen av demens i världen. Vi måste verkligen skynda på. Det finns flera lovande läkemedelskandidater som testas men vi vet inte hur länge det dröjer innan vi har fått fram effektiva behandlingar, säger hon och påminner om att det hittills finns över 200 negativa läkemedelsstudier inom alzheimerforskningen.



Trauma, stress, negativa livshändelser, social isolering, dålig kost och låg fysisk aktivitet är förutom högt blodtryck, annan hjärt-och kärlsjukdom och genetiska faktorer kända risker för att utveckla demens i någon form.



Miia Kivipelto's banbrytande och mycket uppmärksammade forskning handlar bland annat om livsstilens betydelse för demenssjukdom.

– Det är utan tvekan så att hjärnan är mer komplex än vad vi har trott. I dag tänker vi lite bredare och vi vet nu att Alzheimers inte är EN sjukdom utan att det finns en rad subgrupper som måste kartläggas mer. Och att en framgångsrik behandling består av en kombination av livsstilsförändring och läkemedel, inte det ena eller det andra.

FINGER-studien har lett till en rad olika nya projekt. Ett av dem är MIND-AD, en studie som har anpassat FINGER-modellen till patienter med lindrig Alzheimer.

– Resultaten är lovande. Vi vet att livsstilsförändringar, även ganska små sådana, kan påverka sjukdomen men vi vet också att människor är olika, att alla har olika riskprofil.

– I vår nya MET-FINGER-studie kombinerar vi skräddarsydda insatser och optimerade livsstilsinterventioner hos



Professor Kivipelto försöker leva som hon lär – hon äter sunt och motionerar mycket.

riskindivider med ett möjligt sjukdomsmodifierande läkemedel för ännu bättre effekt. Ett resultat från våra studier visar att det kan vara extra viktigt och effektivt för personer med en ärftlig risk (ApoE4-bärare) för Alzheimers att ha en hälsosam livsstil.

Miia beskriver sig som en utpräglad team-människa. Att arbeta tillsammans med andra professioner och att stimulera yngre forskare är viktigt för henne.

– Ett pris som jag är mycket glad och stolt över är det handledarpris jag fick av KI 2014.

Jag är i dag också stolt över att jag vågade ta steget och kliva fram då för snart 20 år sedan och stå för de oväntade forskningsresultaten. Man måste driva forskningen framåt och se nya möjligheter.

Förutom att Miia har en ljus, sprudlande glad röst är social, positiv, ansvarstagande och orädd några andra egenskaper som kännetecknar henne. Var hon inte ängslig över att som ung kvinna (bara 29 år gammal) träda fram och presentera kontroversiell ny forskning i en värld som åtminstone då 2002 huvudsakligen präglades av manliga forskare?



Den 4 december förra året fick hon det nyzeeländska Rymanpriset, världens största pris för personer som arbetar med äldre människors hälsa.

– Nej, inte alls, skrattar hon. Jag har fostrats av mycket starka kvinnor, min mamma, min farmor och min handledare i Finland. Jag har aldrig känt mig hämmad eller begränsad på grund av att jag är kvinna.

Och på tal om genus berättar Miia att hon framöver gärna vill studera vilken roll kön och hormonella faktorer spelar vid demenssjukdom.

– Vi vet att fler kvinnor än män drabbas av dessa sjukdomar men det beror ju till stor del på att kvinnor lever längre. Det finns också hypoteser om att inflammatoriska och immunologiska mekanismer är kopplade till Alzheimers, något som kan vara relevant även för könsskillnader, säger Miia, som räknar med att det om fem år kommer att finnas nya spännande resultat om bland annat könsskillnader i WW-FINGERS-studien.

Hon tror också att den långvariga pandemin med påtvingad social isolering, andra negativa effekter på livsstilen och hantering av andra sjukdomar, kan leda till en ökning av kognitiv svikt och även demens.

Med tanke på allt hon själv vet om livsstilens betydelse för god hjärnhälsa är det naturligt att fråga hur hon själv lever?

– Jag försöker hitta sådant som ger mig energi i livet. Jag spelar tennis, jag joggar och jag tillbringar mycket tid med mina två söner, 11 och 9 år, och ofta sportar vi tillsammans. Det är min man som lagar maten hemma och vi äter mycket naturlig, hälsosam mat, oftast så kallad Medelhavskost, förklarar hon och påminner om det enkla budskap som har genomsyrat hennes forskning: Det som är bra för hjärtat är också bra för hjärnan.

Med den snabbhet och effektivitet som har präglat hennes världsomfattande forskning hittills tyder allt på att de nämnda målen kommer att kunna uppnås inom en inte alltför avlägsen framtid.

Det senaste tillskottet i hennes digra prissamling är också det hittills största. Den 4 december förra året fick hon det nyzeeländska Rymanpriset, världens största pris för personer som arbetar med äldre människors hälsa. Bidraget är på 1,5 miljoner kronor och den internationella juryn valde att belöna professor Kivipelto för hennes ”outtröttliga engagemang och forskning om prevention, diagnos och behandling av kognitiv svikt”.

– Det är stort för oss att få det här priset, det ger ännu mer energi till hela forskargruppen och är ett fantastiskt erkännande av vårt arbete, kommenterar hon.

Hon månar extra mycket om nordiskt samarbete och tycker att Sverige ligger i frontlinjen när det handlar om demensforskning.

– Det som är viktigast framöver är att implementera forskningsresultaten i klinisk praxis, att vi blir bättre på tidig diagnostik genom att hitta biomarkörer, att vi lyckas få fram effektiva läkemedel och att vi med hjälp av ökad kunskap ska få det stigma som präglar demenssjukdomar att försvinna. Det är detta stigma som ofta försenar diagnoser, många väntar för länge med att söka läkarvård.

Med den snabbhet och effektivitet som har präglat hennes världsomfattande forskning hittills tyder allt på att de nämnda målen kommer att kunna uppnås inom en inte alltför avlägsen framtid.

– Vi har inte tid att vänta för länge. Om vi vill få stopp på denna globala epidemi är det faktiskt bråttom, men jag är övertygad om att det går, säger hon avslutningsvis.



EVELYN PESIKAN
Medicinsk skribent
Foto: PÅR OLSSON