
Beskytter sosialt nettverk mot kognitiv svekkelse?

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

AMANDA HYLLAND SPJELDNÆS

Universitetet i Oslo

En metaanalyse av 13 kohortstudier viser en sterk sammenheng mellom sosialt nettverk og tap av kognitiv funksjon.



Illustrasjonsfoto: CasarsaGuru/iStock

I en aldrende befolkning er tap av kognitiv funksjon en økende utfordring for både helsevesenet og samfunnet. I en nylig metaanalyse vurderte man assosiasjonen mellom ulike markører for sosialt nettverk og kognisjon (1). Studien omfattet 13 kohortstudier med til sammen rundt 40 000 personer fra alle verdensdeler.

Personer som var gift eller samboende eller som var i et stabilt parforhold, hadde mindre tap av kognitiv funksjon enn dem som var single, ugifte eller bodde alene. Ukentlig sosial interaksjon var også assosiert med mindre tap av kognitiv funksjon. Personer som oppga at de aldri følte seg ensomme, hadde mindre tap av kognitiv funksjon enn deltakere som ofte følte seg ensomme.

– Denne metaanalysen viser at eldre personers sosiale nettverk og sosiale aktiviteter påvirker kognitiv funksjon, sier Knut Engedal, som er professor emeritus ved Nasjonalt senter for aldring og helse ved Sykehuset i Vestfold og ved Oslo universitetssykehus.

– Funnene kan forklares ved at regelmessig deltakelse i sosiale aktiviteter kan øke den kognitive stimuleringen og dermed bevare kognitiv funksjon. Samtidig kan det å bo alene og føle seg ensom forårsake stress og tap av kognitiv funksjon, sier Engedal.

– En styrke i metaanalysen er det høye antallet personer som er omfattet. En svakhet er at endring av sosialt nettverk og sosiale aktiviteter over tid ikke ble tatt med i analysene. Den kan heller ikke avkrefte om det er en omvendt kausalitet, altså om tap av kognitiv funksjon fører til redusert sosial aktivitet. Personer med demens ble ekskludert, så studiene kan ikke svare på om sosialt nettverk bremser demensutvikling, sier Engedal.

REFERENCES

1. Samtani S, Mahalingam G, Lam BCP et al. Associations between social connections and cognition: a global collaborative individual participant data meta-analysis. *Lancet Healthy Longev* 2022; 3: e740–53. [PubMed] [CrossRef]

Publisert: 10. mars 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.22.0803

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2025 Lastet ned fra tidsskriftet.no 27. desember 2025.