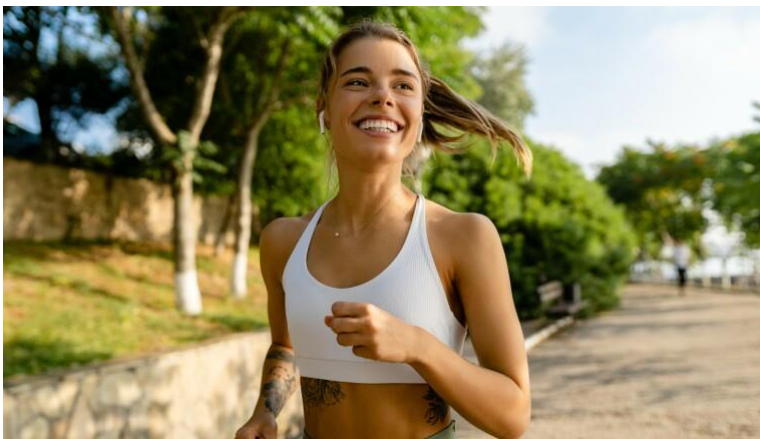


[Slik bør du spise og trene for å leve lengst mulig.](#)

Treffsikker formel: Så gammel blir du

Nye studier avslører hva du bør spise for å leve lenger. Ekspertene gir deg den nøyaktige oppskriften som reduserer alderen - og formelen som røper hvor gammel du blir!



DOKUMENTERT EFFEKT: I artikkelen får du vite akkurat hva du bør gjøre for å kunne senke din biologiske alder. En av Norges fremste forskere røper også hva du bør huske å ha i kjøleskapet hjemme! Foto: NTB Scanpix

[Jenny Mina Rødahl](#)

De fleste av oss synes livet passerer altfor fort. Dager blir til uker, uker blir til år - og underveis skjer det ting i kroppene våre som vi gjerne skulle unngått. Er det faktisk mulig å sette egen aldring litt på pause - og hva gjør man i så fall?

Hvordan du spiser, og hvor fysisk aktiv du er, påvirker helsa vår i stor grad. Også hvor lenge vi lever.

[Det forskes stadig på akkurat dette](#), for at forskere og helsemyndigheter skal kunne oppfordre til hva slags kosthold vi bør spise etter, og hvordan trening som får hjertet til å slå år etter år. Likeså er det visse matvarer du bør styre unna, vil du leve lengst mulig.

Nederst i artikkelen får du oversikten som kan si noe om hvor gammel du blir.

Fysisk aktivitet livsviktig

Ifølge Norges teknisk- naturvitenskapelige universitet (NTNU), er god kondisjon veldig viktig for å kunne leve et friskt og langt liv. Det maksimale oksygenopptaket er det mest presise målet på kondisjon.

Førsteamanuensis ved Høgskolen i Molde, Ole Kristian Berg, har forsket på viktigheten av fysisk aktivitet når det kommer til antall leveår.

- Fysisk aktivitet viser seg ofte som en sterk indikator for sykdom og død. Kondisjonstallet er også tidligere vist å være en sterkere årsak for sykdom og død enn for eksempel røyking eller andre risikofaktorer for hjerte og karsykdom, sier han til Dagbladet.

Kondisjonstall er det samme som VO2max.



FØRSTEAMANUENSIS: Ole Kristian Berg. Foto: Jan Ragnvald Eide

Viktigst av alt er det ifølge Berg at dette er en faktor som alle selv kan gjøre noe med uten noen kostnad, annet enn tida man bruker på en treningsøkt.

- Det er faktisk vist at å øke oksygenopptaket sitt med kun 3,5 milliliter oksygen per kilo kroppsvekt kan føre til en 12 prosent økning i overlevelse.

[Tall fra verdens helseorganisasjon](#) viser at nesten en tredjedel av alle voksne ikke oppfyller anbefalingene for fysisk aktivitet, en trend som har vært økende siden 2010.

- Vi ser at dette også gjenspeiler seg i reduksjon i befolkningens kondisjonstall, som synker for alle aldersgrupper. Likevel er det alarmerende at gruppen som ser ut til å [ha mest reduksjon, er unge](#), sier Berg.

Hvis vi lever lengre...

Gjennomsnittlig antall leveår har vært økende, men ser ut til å flate ut, ifølge Berg, som presiserer at hvis befolkningen blir sykere som følge av økt inaktivitet og BMI, vil det legge ekstra press på helsestjenestene.

- I tillegg er det verdt å vurdere hvordan de ekstra leveårene vil kunne se ut. Takket være moderne medisin er det mulig å holde folk i live med store helseutfordringer i lang tid. De fleste vil likevel heller foretrekke å holde seg friske så mange av de ekstra årene denne fremgangen har medført som mulig.

- Her er en investering i egen helse, gjennom å opprettholde god fysisk form med utholdenhet og styrketrening, det mest effektive tiltaket du kan iverksette, legger han til.

Treningen som bremser aldringen

Å bruke trening som medisin er noe av det beste du kan gjøre, mener også professor i medisin ved NTNU og Treningsklinikken i Trondheim, Jan Helgerud.

Han har forsket på idrettsutøvere, mosjonister og pasienter i en årrekke, og gjennom flere studier er han overbevist:

- Den mest effektive måten å komme i form på, eller med et mål om å trene seg «yngre», er å trene 4x4 intervaller.



PROFESSOR: Jan Helgerud. Foto: Terje Trobe

Studier har vist at ved å trene på denne måten tre ganger i uka over et tidsrom på to måneder, gir det i gjennomsnitt en reduksjon i biologisk alder med ti år, opplyser professoren.

Biologisk alder er ganske enkelt det gjennomsnittlige maksimale oksygenopptaket for en gitt alder og kjønn.

- Forskning har vist at for å få best mulig effekt av utholdenhetstreningen din, relatert til prestasjon og helse, må du øke ditt maksimale oksygenopptak. Dette oppnår du best når du arbeider med relativ høy intensitet, over tre-fem minutter.

- Dette øker hjertets pumpekapasitet, og denne tilpasningen er størst når hjertet har oppnådd full fylling av blod, noe som tar ett-to minutter med kontinuerlig arbeid med relativ høy

intensitet. Det er først når hjertet har nådd full fylling at du får den beste effekten på maksimalt oksygenopptak, sier Helgerud.

Slik gjennomfører du 4x4

1. Gå eller løp i 6 minutter som oppvarming ved moderat intensitet (snakkefart).
2. Gjennomfør 4x4-minutters intervaller i slak motbakke på en intensitet hvor du puster tungt etter 2 minutter, men ikke føler ubehag eller blir stiv i beina.
3. Etter 4 minutter med relativ høy intensitet skal du kunne fortsette i et minutt til, og når alle fire dragene er gjennomført, med en aktiv pause, skal du kunne gjennomføre et 4 minutters intervall til.
4. Ta 3 minutters aktiv pause på snakkefart mellom hvert intervall.
5. Gjennomfør en 3 minutters «cooldown».

Du kan også gjennomføre 4x4 minutters intervaller på for eksempel sykkel, ski eller et ergometer.

Bruker du pulsmålinger skal oppvarmingen og de aktive pausene ligge på cirka 70 prosent av makspuls, og intervallene på 85-95 prosent av makspuls etter cirka 1-2 minutter ut i hvert drag.

Kilde: Boka «4x4: Historien om de enkle og revolusjonerende intervallene» av Jan Helgerud og Jan Hoff

Ensomhet påvirker

Så: hva er det verste man kan gjøre for sin en aldring? Altså, hva bør man unngå hvis man vil leve lengst mulig?

Evandro Fei Fang-Stavem er førsteamanuensis ved Avdeling for klinisk molekylærbiologi ved Universitetet i Oslo og på Akershus universitetssykehus (Ahus). Fang-Stavem har etablert en svært aktiv gruppe som forsker på aldring og demens på internasjonalt høyt nivå, kalt Evandro Fang Lab.

- Selv om vi blir eldre, betyr det ikke at vi må gi opp en aktiv livsstil. Det handler bare om å tilpasse seg. Der vi kanskje en gang gikk lange skiturer, kan vi nå finne mer skånsomme alternativer, som svømming, som holder oss i form uten å belaste kroppen for mye, sier han.



FØRSTEAMANUENSIS: Evandro Fei Fang-Stavem. Foto: Universitetet i Oslo

Samtidig viser forskning at ensomhet kan være mer skadelig for helsa enn røyking, påpeker Fang-Stavem.

- Mange eldre opplever lav sosial aktivitet, enten fordi de bor alene eller har mistet kontakten med gamle venner. Dette kan fremskynde aldringsprosessen og redusere livskvaliteten

betydelig. Å opprettholde et sosialt nettverk og være en del av et fellesskap er derfor viktig for både fysisk og mental helse.



Kontroll over helsa

En ny studie publisert i Nature Medicine viser også at miljø og livsstil spiller en større rolle i aldring og sykdom enn genene våre. Det betyr at vi har mer kontroll over egen helse enn vi kanskje tror:

- Mens genetiske risikofaktorer, som for eksempel *APOE4* - en høy risikofaktor for demens - er utenfor vår kontroll, kan vi ta grep om mange andre faktorer. Dette kan være å unngå røyking, være fysisk aktiv og prioritere sosialt samvær.

Det gir oss et positivt budskap, mener Fang-Stavem.

- Aldring er ikke bare noe som skjer med oss, det er noe vi kan påvirke. Små livsstilsendringer kan gjøre en stor forskjell for både levealder og livskvalitet.

- *Hva er ditt beste kostholdsråd for å leve lengst mulig?*

- Man bør spise mye fargerik frukt og grønnsaker, og spise en balansert mengde kjøtt og fisk. Jeg anbefaler også sterkt å spise en til to pasjonsfrukter per dag, [og granateple](#).

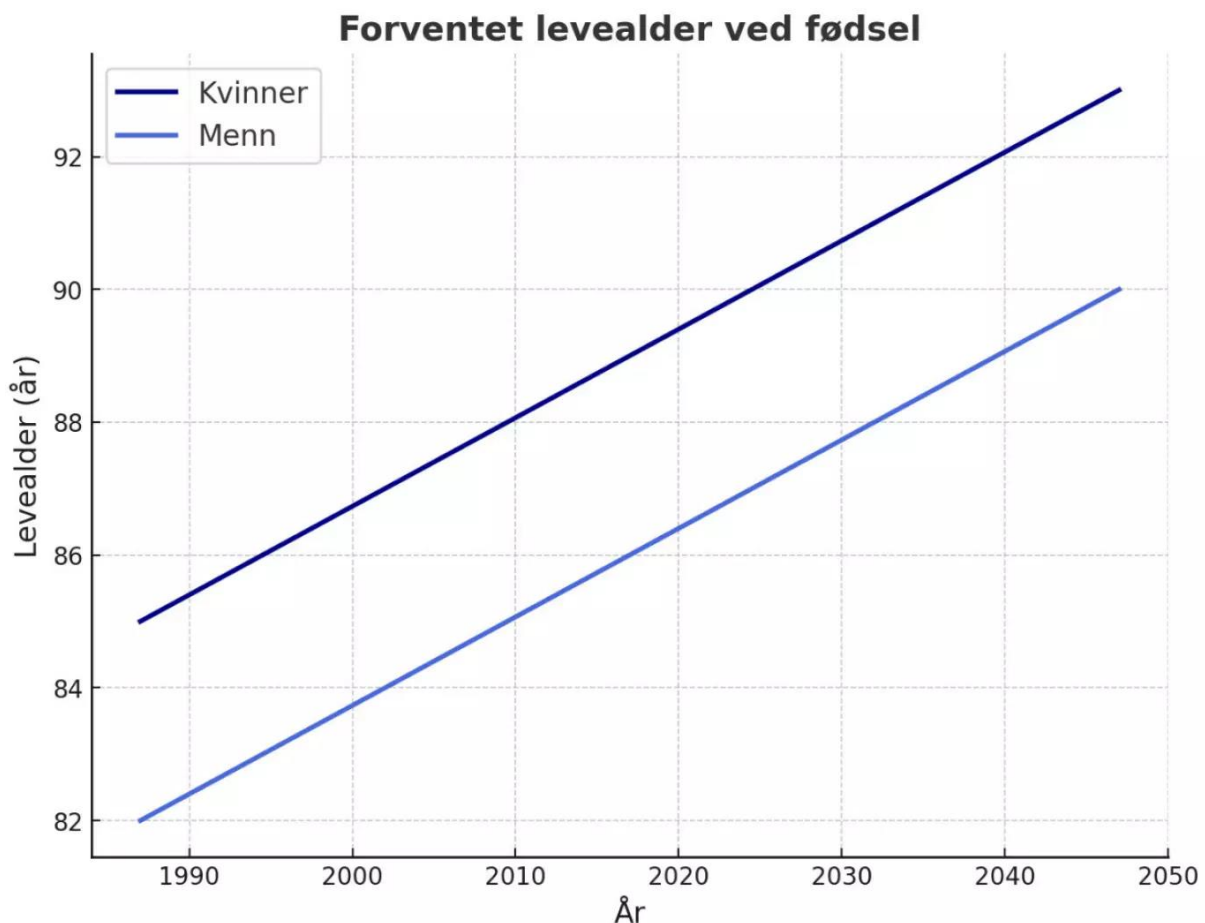


Så gammel blir du

[En studie publisert i The Lancet Public Health](#), ledet av forskere fra University of East Anglia, analyserte forventet levealder i 20 europeiske land fra 1990 til 2021. Studien viste at forbedringer i forventet levealder avtok etter 2011, med England som landet med størst nedgang.

Forskerne knyttet denne nedgangen til faktorer som dårlig kosthold, lav fysisk aktivitet og økende kroppsmasseindeks (BMI), som bidrar til høyere forekomst av hjerte- og karsykdommer og kreft.

I kontrast opprettholdt land som Norge, Island, Sverige, Danmark og Belgia bedre forbedringer i forventet levealder etter 2011, noe som delvis tilskrives lavere eksponering for store helserisikoer og effektive offentlige helsepolitikker.



Kilde: Storbritannias Office for National Statistics (ONS)



Disse funnene understreker behovet for tiltak rettet mot å redusere befolkningens eksponering for risikofaktorer som dårlig kosthold og lav fysisk aktivitet for å forbedre folkehelsen og forventet levealder.

Tabellen for forventet levealder bruker data fra Storbritannias Office for National Statistics (ONS) for å estimere individuell levealder. Disse dataene inkluderer gjennomsnittlig forventet levealder basert på faktorer som alder og kjønn. Estimater på hvor mange år du har igjen er basert på de statistiske gjennomsnittene fra ONS. Det er viktig å merke seg at selv om disse estimatene er basert på befolkningsgjennomsnitt, kan individuell levealder variere på grunn av ulike personlige helse- og livsstilsfaktorer.

Kvinner:

Alder Forventet levelader

26-39 88

40-61 87

62-71 88

72-76 89

Alder Forventet levelader

77-80 90

81-83 91

84-85 92

86-87 93

Menn:**Alder Forventet levelader**

26-33 85

34-61 84

62-67 85

68-72 86

73-75 87

76-78 88

79-81 89

82-83 90