



18 veier til å bli 100 år

Les blader opp ned, la praten gå, drikk et glass vin om dagen – de siste tipsene fra helseeksperter verden rundt for hvordan man lever lenger, er full av overraskelser.

AV LOUISE ATKINSON

På mindre enn 10 år har europeiske kvinner økt sin forventede levealder med nesten to år, fra 81,8 til 83,7 år, og menn med nesten tre år, fra 75,3 til 78 år.

Hva skyldes det? Dels forbedret helseomsorg og redusert spedbarnsdødelighet, men også bedre utdanning. Forskningen viser faktisk at vi kan forlenge vårt aktive og nyttige liv enda mer. Og på ganske uventede måter ...

Krangle med din partner

Ikke bit det i deg. Forskere ved Universitetet i Jena i Tyskland fant ut at folk som uttrykker sitt sinne, i tillegg til andre negative følelser, kan forvente å leve opptil to hele år lenger enn de som holder følelsene for seg selv. Over lengre tid kan undertrykt sinne føre til høyt blodtrykk, søvnløshet og hjerteproblemer og øke faren for kreft.

Les et magasin opp ned

Ved bevisst å gå utenfor komfortsonen din hver dag, for eksempel ved å lese tekster opp ned, utsetter du hjernen for et mildt stress og skader cellene. Under reparasjonen av disse skadene vil kroppen også reparere skader knyttet til aldringen, sier dr. Marios Kyriazis, som er medisinsk rådgiver for British Longevity Society. Han foreslår at du skriver med «feil» hånd, at du argumenterer for det motsatte av hva du brenner for, og at du til og med hører på musikk du ikke kan fordra.

Gå tidligere til sengs

Forskere mener at for lite søvn påvirker kroppens evne til å takle stresshormoner. Professor Francesco Cappuccio ved Universitetet i Napoli er søvnekspert og sier det slik: – Personer som får under seks timers søvn pr. natt, har økt fare for å dø før tiden.

Bare én ekstra time i sengen kan



være nok til å senke blodtrykket i løpet av så lite som seks uker. En studie fra Harvard Business School fant at det å gå til sengs én time tidligere for mennesker som sov syv timer eller mindre pr. natt, førte til et statistisk sikkert fall i blodtrykket (og i faren for hjerteinfarkt og slag).

Spis noe rødt

– En rød paprika inneholder mer C-vitamin enn en appelsin, en rødbete inneholder nitrater som hjelper blodkarene til å slappe av, og tomater er fullstappet med lykopen (en kraftig antioksidant), især etter varmebehandling, noe som kan bidra til å beskytte mot kreft, hjertesykdom og andre helseproblemer, sier dr. Susan Jebb ved Storbritannias medisinske forskningsråds enhet for forskning på menneskelig ernæring ved Cambridge.

Ta ett glass vin pr. kveld

Prøv å stanse ved ett glass (12,5 cl) rødvin pr. kveld (ca. én alkoholenhet). Forskning viser at dette bidrar med flavonoider og resveratrol, forbindelser som kan redusere risikoen for hjertesykdom og visse typer kreft og senke utviklingstakten for enkelte nervesykdommer, som Alzheimers sykdom.

Men drikker man regelmessig to alkoholenheter pr. dag, kan det være nok til å øke faren for kreft i munnen, halsen, spiserøret, bryst og tarmene.

Ta opp golfkøllen

En studie med 600 000 svensker tyder på at golfspilling øker levetiden med gjennomsnittlig fem år sammenlignet

med ikke-golfere. – En runde golf betyr at man er utendørs i fire til fem timer og går i raskt tempo seks til syv kilometer, noe vi vet er bra for helsen, sier professor Anders Ahlbom ved Karolinska instituttet.

Begynn å lee på deg

Studier viser at selv den minste aktivitet (som å vri på seg) er nok til å sette i gang utskillingen av et stoff i hjernen kalt BDNF, som ifølge psykiater John Ratey ved Harvard Medical School reverserer cellesvekkelsen som følger med aldring. Han anbefaler at man setter telefonen til å varsle hver time slik at man kan tøy ut, riste løs eller gå litt rundt.

Finn sunne venner

Sosial omgang er ikke så helsevennlig som man kan tro. Nøkkelen er å være sammen med sunne folk, for det er vist at våre kamerater har en enormt stor ubevist innflytelse på adferden vår.

Overvektige venner kan være særlig skadelige. Forskning publisert i New England Journal of Medicine viste at det å ha en svært overvektig bestevenn betyr at det er 171 prosent større risiko for at du også blir fet, selv om denne vennen bor hundrevis av kilometer unna.

Dr. Consuelo López Nomdedeu, en ernæringsspesialist ved Det nasjonale folkehelseinstituttet i Madrid, sier at dette mønsteret også gjelder par: – Legger en kvinne på seg, vil mannen hennes ofte følge etter. De skaper nemlig et miljø der vektøkning blir normalt.



Stell hagen

– Hagearbeid kombinerer hjerte-kar-trening med smidighet, utholdenhet og muskelstyrke – og man oppnår reelle fordeler på langt mer hyggelig vis enn ved å løpe i timevis på en tredemølle, sier den britiske allmennlegen og antialdringseksperter Roger Henderson.

Bare 45 minutter med rosebeskjæring eller 25 minutter med graving kan forbrenne opptil 150 kcal, ifølge det nasjonale hageselskapet i Frankrike.

Vær seksuelt aktiv

En studie av menn i alderen 45 til 59 i Sør-Wales viste at regelmessig sex har en beskyttende virkning – de waliserne som hadde orgasme to ganger i uken, hadde 50 prosent lavere risiko for en tidlig død enn de som ikke hadde det.



I tillegg til å få fart på sirkulasjonen og redusere stressnivået, setter sex i gang utskillelse av DHEA, en byggestein i testosteron, som bidrar til å reparere og lege vev. Stoffet er også et naturlig antidepressiva, især hos kvinner.

Mandag og vinter? Hold sengen!

Du har 18 prosent større risiko for å dø på en mandag enn en søndag (muligens på grunn av stresset ved å dra på jobben igjen), og 25 prosent større fare for å dø om vinteren enn om sommeren, sier dr. Sarah Brewer, en allmennpraktiker i London som har skrevet boken *Live Longer, Look Younger*.

Du kan klandre kroppens egen klokke, som påvirker blodtrykk, puls og hjerneaktivitet.

Bruk mindre salt

Hvis man hver gang man rister saltbøsen, får et halvt gram salt, vil man

spare 3,5 gram ukentlig om man kutter ut ett rist pr. dag. De fleste av oss bruker 9 gram salt pr. dag, 3 gram mer enn hva sunt er. Denne lille endringen kan være nok til å havne på rett side og redusere faren for slag og hjertesykdom.

Start med yoga

En indisk studie av personer med hjertesykdom viste at langvarig uttøyning (i form av yoga) kombinert med moderat aerobisk trening og regulering av kosten reduserte kolestolet og reverserte åreforkalkningen (med så mye som 20 prosent).

Hvis vi ikke tøyer ut sener og muskler, blir de kortere – og til syvende og sist vil det hemme bevegelsene og føre til en belastning på leddene.

Slå av en prat

En god samtale med venner får opp nivået av hormonet progesteron og reduserer dermed angst og stress, sier forskere ved University of Michigan. De fant ut at etter bare 20 minutter hadde jenter som pratet sammen, mer progesteron enn de som ikke gjorde det.

Og det er ikke bare kvinner som har fordel av det. Ifølge Karolinska instituttet i Stockholm vil det å ha nære platoniske vennskap og sterke sosiale bånd sterkt redusere risikoen for hjerteinfarkt og dødelig kransarteriesykdom hos middelaldrende menn.

Sov i hver deres seng

Å dele seng forstyrrer søvnen og påvirker helsen, sier dr. Neil Stanley, som

leder søvnlaboratoriene ved Surrey University i England.

Forskningen hans viser at når én partner beveger seg i søvne, er det 50 prosents sjanse for at den andre også endrer stilling (søvnen er forstyrret uten at de vet om det). Snorking gjør det enda mye verre.

– Folk sier at de liker følelsen av at partneren ligger ved siden av når de sover. Men man må være våken for å føle det.

Drikk en kopp te pr. dag

Forskere i Rotterdam har vist at økt inntak av te kan hjelpe mot kransarteriesykdom. De oppdaget at de som drakk 1–2 kopper te pr. dag, hadde 43 prosent lavere risiko for å dø av hjertesykdom enn de som drakk mindre enn én kopp.

Pust med sugerør

Sett av noen minutter hver dag til å ta dype, lange åndedrag gjennom et sugerør. Med denne enkle øvelsen får du til å puste dypere, noe som kan forbedre lungefunksjonen og -kapasiteten (som ellers reduseres med alderen). Dette vil senke pulsen og blodtrykket, sier dr. Mike Moreno, forfatteren av *The 17-Day Plan To Stop Aging*.

Fortsett å le

Humor kan øke nivåene av antistoffer og hvite blodceller, sier forskere ved NTNU i Trondheim. En syvårig studie av latter viste at de som hadde det mest humoristiske synet på verden, hadde 35 prosent lavere risiko for å dø i løpet av undersøkelsesperioden. Hvis en person ble diagnostisert med kreft, hadde vedkommende 70 prosent høyere sjanse for å overleve til enden av perioden hvis latter og humor var en viktig del av personens liv.



5 SUPEROPTIMISTISKE (EKTE!) BOKTITLER

- *Du kan lage en Stradivarius-folin*, av Joseph V. Reid (1967).
- *Du kan mestre livet*, av James Gordon Gilkey (1938).
- *Du kan dressere katten din*, av Jo og Paul Loeb (1977).
- *Du kan slutte å bekymre deg*, av Samuel W. Gutwirth (1957).
- *Du kan finne uranium*, av Joseph Weiss (1948).

Kilde: *Mental Floss*