

# Selv en Mercedes



# kræver

# vedligeholdelse!

*Vi kender det alle sammen. Bedst som vi børster tænder om morgenen, fanger vi vores eget blik i spejlet. Hov, hvad var det? Nye små rynker finder vej til ansigtet, grå hår begynder at titte frem hist og pist, og stille og roligt ændrer vores krop sig med alderen. Men hvad er det egentlig, der er bestemmende for aldersprocessen - gener eller livsstil? Eller måske begge dele?*

Hvordan kan det være, at nogle mennesker lever i bedste velgående til tæt på 100, mens andre ikke gør? Skyldes det exceptionelt stærke, specielle eller sejlivede gener, eller handler det om, hvordan vi vælger at leve livet? Ikke overraskende interesserer spørgsmålet (eller måske snarere svaret!) os, for vi bliver jo alle ældre og hvem vil ikke gerne leve et langt liv i fuldt vigør?

Den højeste alder, man har registreret, er en fransk kvinde, der nåede at fejre 122 års fødselsdag - og efter sigende klarede hun sig i bedste velgående langt, langt op i årene! Når man hører om et menneske, der har levet så længe, er det nærliggende at tænke, at hun nok bare må have haft helt enestående gener for at blive så gammel...

### Gode gener?

For nylig kunne vi læse overskrifterne om, at forskere nu har fundet en række gen-områder, der har betydning for et langt liv uden kognitive alders-sygdomme som Alzheimer's og demens. I et studie, der blev offentliggjort i tidsskriftet *American Journal of Geriatric Psychiatry* studerede forskerne en gruppe på 100 personer som alle var 90+, og i fuld mentalt vigør. Idéen var at sammenligne deres gener for at finde mønstre, der optrådte hos alle og som ikke fandtes hos andre. I alt blev 9 gen-områder identificeret som områder, der tilsyneladende spiller en rolle for et langt liv med "lys i pæren".



Chris Macdonald

Politikens trænings-, ernærings- og sundhedsekspert.  
Tilknyttet Institut for Idræt på Københavns Universitet.  
Grundlægger og direktør for Danmarks første UCI professionelle kvindecykelhold.  
Efterspurgt foredragsholder.  
Populær spinninginstruktør i Fitness.dk.  
Kontakt: [info@chrismacdonald.dk](mailto:info@chrismacdonald.dk)

Nogle af områderne lod til kun at påvirke kvinder, og andre kun mænd. Forskerne bag studiet mener, at det måske kan være én af forklaringerne på, at nogle sygdomme forekommer hyppigere hos det ene køn. Generne lader altså til at rumme noget af hemmeligheden - men ikke hele forklaringen!

### Livsstil betyder også noget

Noget tyder på, at selvom generne lader til at spille en rolle for vores aldring, så er det ikke hele historien. I et svensk studie sammenlignede man tvillingepar på 80 år og ældre, der var blevet skilt fra hinanden tidligt i livet og havde levet hver for sig hele livet. Hvis et sundt og langt liv var bestemt af generne alene, skulle man forvente, at tvillingerne ville ældes ens. Men det gjorde de ikke!

Det harmonerer også godt med en anden konklusion i forsøget med de 90+ -årige fra før. Her undersøgte forskerne nemlig også om livsstilsvalg som rygning og alkoholforbrug havde en betydning for aldringsprocessen. Ikke overraskende var svaret ja, og forskerne konkluderede altså, at både gener, livsstils-valg og samspelet mellem gener og livsstilsvalg har en betydning for, hvordan vi ældes.

### Den gode nyhed

Den gode nyhed er, at en meget stor del af aldringstegnene er noget, vi selv kan få indflydelse på. Faktisk mente forskerne i det svenske forsøg, at kun 30% skyldes generne og helt op til 70% er noget, du selv har indflydelse på.

Blandt de største aldersforandringer i kroppen er, at vi mister styrke i både muskler og knogler. Allerede fra vi har rundet ca 30 års alderen vil vi miste omkring 150-200 g muskelfæve om året, hvis vi ikke gør noget for at modvirke det. Det lyder måske ikke af meget, men mindre muskelmasse betyder mindre styrke og selvom det ikke mærkes lige med det samme, bliver det et problem når vi får svært ved f.eks. at bære indkøbsposerne hjem fra supermarkedet eller at klare andre dagligdags opgaver. Dertil kommer, at konditionen, forstået som kroppens evne til at optage ilt, falder med ca. 1% om året. Kroppen får i det hele taget sværere ved at følge med og vi når måske endda et punkt, hvor vi ikke længere kan klare os selv, og det er et problem.

Heldigvis er der rigtigt meget vi selv kan gøre for at sænke farten på aldringsprocesserne markant. Faktisk har man vist, at med regelmæssig styrketræning kan en 60-årigs maksimale styrke være større, end hans utrænede børns! En lang række studier viser også, at det er muligt at forbedre sin styrke helt op til et godt stykke ind i 90'erne, så det er aldrig for sent at gå i gang! Uanset alder, så gælder det altså at "use it, or loose it!" - og det lader også til, at det gælder for såvel kroppen som for de små grå!

**Så moralen af historien er altså, at selvom du måske har gener som en god og solid Mercedes, så er det de færreste motorer, der holder særlig godt og længe uden den rigtige benzin og den rigtige vedligeholdelse.**

**Tag "jeg kan" t-shirten på og hop ud i det! Du får det fantastisk! ☐**