

Tankar och råd från Åldrandets gåta av Henrik Ennart

Ostrukturerad och fri sammanfattning och tolkning av undertecknad - boken innehåller en hel del sinsemellan motstridiga uppgifter, vilket är det vanliga när en bok bygger på en mångfald olika vetenskapliga studier.

Ätmönster och kost

- Ät bara tills du är 80 % full/mätt.
- Halvsvalt ibland, 16-24 timmar, men inte mer än att du håller en bra vikt och normalt BMI. Bygg in korttidsfastor i ditt vardagliga liv, t ex genom att äta huvudmålet tidigt på dagen och skippa sena middagar. Ät lite eller inget på kvällen. Studier på kalorireducerade apor har gett motstridiga resultat beträffande livslängden - troligen lever de inte längre - men visar att de får ett betydligt friskare åldrande.
- 1800-1900 kalorier per dygn synes vara lagom även för aktiva män (trots svenska myndigheters rekommendationer om högre intag). Men var aktsam på att du inte får i dig *för* litet; svält och undernäring är alltid negativt och medför risk för benskörhet, nedsatt immunförsvar och andra medicinska problem.
- En rekommendation är att försöka hålla vikten du hade som ung, låt den inte krypa uppåt. Samtidigt refereras till studier som visar att lätt överviktiga människor som äter bra och motionerar knappt har någon överrisk för sjuklighet och för tidig död jämfört med smalare personer som levt på samma sätt. En smal soffpotatis som äter dåligt kan ha en mycket större risk än den överviktige som lever sunt. *”Den som tränar och sköter sig i övrigt kan faktiskt ägna sig åt viktigare saker än att skala bort de sista extra kilona på ett löpband. I den situationen ökar chanserna till ett långt och friskt liv sannolikt mycket mer av att göra något skoj med familj och vänner.”*
- Ät bara för att motverka hunger, inte som belöning, tröst eller för att få ett drogliknande välbefinnande. Att vi skulle må bäst av att äta tre regelbundna mål per dag samt mellanmål saknar vetenskaplig grund och ter sig ur evolutionär synvinkel verklighetsfrämmande. Däremot leder oregelbundet intag av *dålig* mat till sämre hälsa, så mer flexibelt ätande kräver planering och medvetna val av näringstät mat för att fungera. Men undvik ständigt småätande.
- Ät bara näringstät och näringsrik mat. Lite men bra. I korthet vegetarisk lågkalorikost baserad på färsk råvaror med mycket fiberrika kolhydrater med lågt GI.
- Ät så många olika växter och av så många olika färger som möjligt var dag.
- Huvudsakliga växtätare lever längre än flitiga köttätare, och har mindre risk för en rad sjukdomar.
- Nordisk husmanskost synes vara lika bra som medelhavskost, åtminstone för oss i Norden.
- Ät mycket av maten rå.
- Ju färskare mat desto bättre.
- Vegetabiliska oljor är bra, men det är bättre att få i sig fetterna i deras ursprungliga former (avokado, nötter), eftersom det då medföljer värdefulla proteiner och andra näringsämnen.
- Troligen är ett högt proteinintag väl så skadligt som intag av kolhydrater med högt GI, kanske mer. 0,8 - 1,0 protein per kg kroppsvikt och dygn räcker gott, men de flesta västerlänningar får i sig betydligt mer. Kött bör därför begränsas såväl p g a sitt innehåll av mättat fett som p g a sitt höga proteininnehåll. Misstankar finns också om att vegetabiliskt protein är bättre än animaliskt, trots dess obalanserade aminosyresammansättning. Det är med vegetabiliskt protein som med vegetabiliskt järn: kroppen tar bara upp det den behöver.

- Alltså: minska intaget av socker och vitt mjöl, OCH av protein och mejerivaror. I de områden där människor blivit äldst har 55-75 % av energiintaget bestått av kolhydrater (av bra sort, vanligen massor av gröna bladgrönsaker och örter). Protein har bara gett 10-20 % av energin. Inget av de långlivade folken har ätit lågkolhydratkost med mycket animaliskt fett och protein, "LCHF" (eskimåerna åt dock så förr, i form av mycket fet fisk och inte mycket alls av något annat, och höll sig hjärtfriska på det).
- Läs innehållsdeklarationen noga om du alls äter processad mat. Lita inte på att ett livsmedelsföretag månalar om din hälsa.
- Undvik restauranger om du inte är väldigt säker på att de serverar sund mat. Generellt serveras ohälsosam mat på de flesta restauranger.
- Håll tänderna rena, använd tandtråd.

Några i boken särskilt rekommenderade matvaror

- Fiberrika rotfrukter (men inte potatis). Särskilt framhålls sötpotatis.
- Grönsaker, frukt och bär av alla färger.
- Gröna blad.
- Hela korn.
- Surdeg.
- Nötter.
- Baljväxter.
- Gurkmeja (antiinflammatorisk).
- Kaffe.
- Rödvin (ett glas per dag, inte mer).
- Fet fisk, i måttliga mängder enligt somliga källor. Men enligt en studie minskade risken att dö i hjärt- och kärlsjukdomar med 38 % för dem som åt fisk vid mer än fem tillfällen i veckan, talande för ett dos-responsförhållande. Möjligen är det så att fiskkonsumtion i motsvarande grad minskar intaget av sämre livsmedel.

Mat att minimera/undvika

- Socker, vitt ris och vitt mjöl.
- Rött kött.
- Animaliskt protein i övermått.
- Mejerivaror. Mjolk bidrar sannolikt till såväl bensörhet (!) som prostatacancer. Måttliga mängder får- och getmjök alt dito ost är sannolikt okay.
- Processad mat.
- Raffinerade oljor och transfetter.
- Mättat fett.

Motion

- Motstridiga uppgifter föreligger i boken gällande hur hård och omfattande träning som är bäst. Enligt en studie räcker 1-2,5 timmars måttlig motion (utan att känna sig mycket ansträngd) för att uppnå optimal effekt. Rådet är 150-300 minuter i veckan aerobisk konditionsträning, t ex stavgång eller cykling, om du anstränger dig måttligt intensivt, och halva den dosen om du tränar litet hårdare, t ex joggar i lugn eller måttlig takt.
- Långa dagliga promenader är grunden. Hård konditionsträning förlänger inte livet särskilt mycket. Trädgårdsarbete och promenader förlänger livet i längden.
- Andra uppgifter i boken gör gällande att det är viktigt att hålla sig i fysisk topptrim så länge man lever. Kombinera uthållighetsträning, styrketräning och koordinationsträning, och variera träningen för att undvika förslitningsskador.
- Det är nästan lika viktigt att sitta mindre som att träna mer. 30 minuters träning är lika bra för kroppen som tio timmars stillasittande är dåligt. En elitidrottare som övrig tid vilar i soffan har inte mycket bättre hälsa än den som inte tränar alls men nästan ständigt är aktiv, typ en småbarnsförälder. Bäst är en kombination av vardagsrörlighet och en del litet hårdare träningspass. Bryt passiviteten så ofta som möjligt.
- M a o: köp inte in en städtjänst - städa själv. Och köp ett ruckel att bo i [min kommentar].
- Styrketräna livet ut, med hög belastning. Muskler drar rikligt med kalorier dygnet runt, även i vila. Träningen ger bättre resultat om man äter (bra mat) efter träningen.

Stress och livsstil

- Förbli aktiv och rörlig.
- Stressa inte, och stressa ner regelbundet om du ändå har ett stressfyllt liv. Hetsa inte upp dig över småsaker.
- Lev avspänt och harmoniskt. Koppla av och umgås. Fyll ditt liv med kärlek och engagemang.
- Sök gemenskap med människor omkring dig. Vårda släktrationer och vänner, lev nära och i dagligt samspel med viktiga andra, umgås över generationsgränserna.
- Behåll din nyfikenhet på livet och människorna.
- Lev disciplinerat, slarva inte med de dagliga rutinerna.
- Ha en personlig plan och ett mål för ditt liv, och se syftet med det du företar dig.
- En framgångsrik yrkeskarriär är tydligt kopplad till ett långt liv. Chefer blir ofta äldre än de anställda. En tung arbetsbörda är bra för hälsan - åtminstone om man är chef. *"Vägen till ett långt friskt liv kantades av ständigt nya målsättningar och de mest långlivade fortsatte [...] ofta att arbeta in i det sista."*
- Men det finns många negativa faktorer kopplade till yrkeslivet som ökar risken för ohälsa och ett kortare liv, t ex att ha ett instabilt arbete där man ofta rycks upp och måste börja om på nytt, och att ha ett tungt ansvar utan motsvarande befogenheter. Allra mest skadligt är stressande konflikter med chefer och arbetskamrater.
- Avgörande för att ett arbete ska ha en positiv hälsoeffekt är att individen får utlopp för sin energi och kreativitet och känner stolthet över sitt arbete. Det är också positivt om arbetet uppskattas av andra.
- Ett "perfekt" jobb som man passar bäst för utifrån sina egna förutsättningar är inte alltid det bästa. Dessa personer riskerar att uppslukas av sitt arbete så att andra viktiga delar av livet blir lidande, med risk för skilsmässa och en ond spiral av försämrade levnadsvanor.

Personlighet och syn på livet

- Betyder MER än rätt kost och motion! Det är mycket viktigare för livslängden att vara hederlig än att äta vitaminpiller. *"Ändå är det tydligt för mig att hälsa främst föds ur vårt sätt att vara, ur goda relationer med andra människor och med vår vilja att skapa och ta ansvar, men också ur vår förmåga att koppla av och ha roligt."*
- Försiktig eftertänksamhet, "förståndighet", i kombination med envis målmedvetenhet och uthållighet är de viktigaste personlighetsdragen för ett långt liv. Här ingår att vara pliktrogen, ansvarstagande, hederlig samt noggrann på gränsen till petig [förmodligen rör det sig om en översättning av "conscientiousness" från the Big Five, min anmärkning]. Dessa personer tar bättre hand om sig själva, är mindre impulsiva och utsätter sig för färre risker, sover bättre och överäter mindre. De skapar medvetet en hälsosam väg för sig själva - lyckligare äktenskap, bättre relationer och hälsosammare yrkesliv. Avgörande för ett långt och friskt liv är att uthålligt under ett helt liv lyckas hålla fast vid en egen hälsosam livsbana, och det kan bara göras genom att man fattar hundratals större och mindre någorlunda vettiga beslut om allt från sociala relationer och karriär till var man bor och vad man äter.
- De allra äldsta utmärks ofta av envishet, handlingskraft och en personlig styrka att gå sina egna vägar, nyfikenhet på livet, humor och självdistans. Däremot utmärks de sällan av att ha levt särdeles sunt. Sannolikt rör det sig i dessa fall om exceptionellt goda gener som tar bäraren genom alla dåliga vanor och erfarenheter (ingen av de supergamla har dock varit överviktig).
- De som ibland kan kompromissa och hålla tyst, och inte till varje pris måste få igenom sin egen vilja i alla lägen, tenderar att vara friskare och leva längre.
- Det är, överraskande nog, högst tveksamt om humor och positivt tänkande leder till ett längre liv. Men andra uppgifter gör dock gällande att notoriska pessimister och överoroare dör tidigare, och ytterligare andra studier (på mycket gamla askaneaser) visar att dessa är mindre neurotiska och mer empatiska än genomsnittssamerikanen, sällskapliga, optimistiska och lättsamma, har stora sociala nätverk och uttrycker sina känslor öppet hellre än att samla dem på lager.
- Umgås med glada människor, de smittar av sig.
- Ta fasta på allt som är bra i ditt liv och var tacksam för det. *"Ät dina grönsaker och var aktiv. Var tacksam för allt du fått. Var snäll mot andra. Och le."*
- Arbeta hårt, med sådant som ger mening och nöje. Var nyfiken och kreativ. Pensionera dig aldrig.
- Vet varför du vill stiga upp på morgonen. Se syftet och meningen med allt du gör.
- Upplevelsen av att "jag kan själv" är enligt flera studier den allra viktigaste förutsättningen för ett långt liv. Detta är liktydigt med en känsla av kontroll och egenmakt/autonomi.

Relationer

- Var socialt delaktig, sök och ge stöd i närsamhället. De som engagerar sig i andra, både i samhället och i familjen, lever i genomsnitt längre än andra.
- *"Earn thy neighbor's love." Hans Selye*
- *"I don't know what your destiny will be, but one thing I know: The only ones among you who will really be happy are those who have sought and found how to serve." Albert Schweitzer*
- Sociala relationer har ett värde, men bara om det är genuint positiva relationer. Välj rätt vänner, sådana som ger stöd även i svåra situationer, och som hjälper dig att hålla fast vid eller återta dina goda levnadsvanor.

- Goda relationer är starkt stressreducerande, dåliga relationer ökar däremot stressen. Att vara gift i ett gott äktenskap förlänger livet för både kvinnor och män.
- Kvinnor i dåliga äktenskap gör klokt i att överväga att lämna. För män är det däremot nästan lika farligt att bli fränskild som att ha rökt ett helt liv.
- Kvinnors genomsnittligt sett längre liv hänger möjligen ihop med kvinnornas större förmåga/benägenhet att vårda och vidmakthålla goda sociala relationer genom hela livet. (En annan hypotes är att det beror på kvinnornas menstruationer, varvid de - till skillnad mot männen - gör sig av med skadligt järn som de fått i sig genom ohälsosamt köttintag. Ett råd till en köttätande västerlänning är att regelbundet ge blod, eftersom blodgivare lever längre.)
- Enligt flera klassiska studier har en upplevelse av att ha en dålig relation till föräldrarna en större negativ inverkan på hälsan än fetma, högt blodtryck och rökning tillsammans - resten av livet! *"Det allra viktigaste är något så enkelt som kärleken till våra barn och relationerna med våra närmaste."*

Sömn

- Sömnstörningar hos skiftarbetare ökar risken för cancer, diabetes, magsår, högt blodtryck, hjärtsjukdomar och psykiska problem.
- Långlivade människor har nästan alltid haft god sömn genom livet.
- Regelbundna matvanor och ljus stärker den cirkadiska rytmen och därmed sömnen och dess hälsobringande effekt.
- 7 timmar anses optimalt, 8 timmar en hälsorisk. Men här är resultaten motstridiga och osäkra och boken bidrar inte till att skapa någon större klarhet i frågan om optimal sömnlängd.
- En kort tupplur anses vara bra, men kan inte ersätta en del av nattsömnen.

Om du vill undvika att bli dement

- Demens är huvudsakligen en undvikbar felleknadssjukdom, liksom hjärt- och kärlsjukdom. I vissa kulturer är demens nästan okänt även bland de allra äldsta.
- Träna hjärnan var dag - läs böcker, lös korsord, se till att du har intellektuella utmaningar på jobbet, lär dig nytt livet ut.
- Hälsosamma vanor och en stabil psykologisk och social situation tidigt i livet ger ett starkt skydd många år senare.
- Hög utbildning, hög socioekonomisk status, engagemang i omvärlden, tillgång till sociala nätverk, intellektuella utmaningar och motion bidrar samtliga till att förebygga demens.
- Kalorirestriktion minskar påtagligt risken för möss att utveckla demens, och enstaka studier talar för att det kan gälla människor också.
- Rekommenderad kost är densamma som rekommenderas ovan för ett längre liv och minskad sjuklighet.
- Minska stressen. Stress skadar hjärnan, särskilt den klassiska varianten av höga krav men begränsad kontroll.
- Tre koppar kaffe om dagen minskar risken.

Sammanfattning

- Rök inte.
- Var måttlig med alkohol.
- Ät dig inte mätt.
- Undvik socker.
- Dra ner på kött.
- Rör på dig.
- Träna hjärnan.
- Låt dig läkarundersökas regelbundet.
- Se till att leva med mål och mening.
- Lär dig hantera stress.
- Sov ordentligt.
- Ägna tid åt dina närmaste och bygg sociala nätverk.
- Var en vanemänniska.
- Ta inte saker så allvarligt.
- Var samvetsgrann, försiktig, uthållig, pålitlig och välorganiserad.
- Använd tandtråd.

Michael Rangne
2014-01-06