

Yngre med årene

**Ved Professor Dr.med.
Bente Klarlund Pedersen**

Forskning viser at ikke bare din livsstil, men også livsindstilling, i et vist omfang er med til at bestemme om du vil dø som en rask 90-årig eller som en syg 80-årig.

Du har selv mulighed for at forsinke aldringen af dine celler og dermed af din krop.

Ikke bare livsstil, men også livsindstilling, er med til at bestemme om vi får et langt liv med få eller ingen "skrantår" – som Bente Klarlund så sigende har døbt årene i alderdommen hvor mennesket bliver gradvist skrøbeligere.

Som plastikdupperne for enden af vores snørebånd, sidder de såkaldte telomerer for enden af vores kromosomer og stabiliserer disse. Hver gang en celle deler sig, ryger der et lille stykke af telomererne. Man kan sige at vores celler er udstyret med et klippekort hvor der for hver enkelt celledeling ryger et klip fra enden af kromosomerne. På et tidspunkt er klippekortet tomt, og så vil cellen aldrig kunne dele sig mere. Man siger at cellen derved er gået "i alderdom".

Det viser sig at kronisk inflammation giver korte telomerer og får aldringsprocessen til at køre hurtigt, mens en sund livsstil og en optimistisk livsindstilling bremser inflammationen og styrker kromosomerne.

Ungdommens kilde er altså fundet og den består af en række forskningsbaserede livsstilsråd der styrker den fysiske og mentale sundhed. Det handler om sund kost, absolut ingen røg, vin i moderate mængder og rigeligt med bevægelse og søvn.

Det er også vigtigt at undgå unødigt bekymring og have fokus på det der giver livet mening. Det handler bl.a. om familie og venner, at deltage i frivilligt arbejde eller på andre måder at tænke udover sig selv.

Det er ikke mindst vigtigt at opleve ærefrygt – altså denne særlige brusende følelse af henrykkelse, begejstring og betagelse. Hvad enten det er en stjernehimmel, en solopgang eller at høre drengekoret synge, er det vigtigt at optimere chancen for at blive grebet af ærefrygt.

Det er altså muligt at forsinke aldringen og du bestemmer selv – i et vist omfang – om du vil dø som en rask 90-årig eller som en syg 80-årig. Du kan nemlig vælge at følge en livsstil hvor dine celler og dermed din krop i biologisk forstand bliver yngre.