

DEN BÄSTA PRESENTEN

SOM VUXEN ÄR DET inte lika lätt att komma på vad man önskar sig som det var när man var barn.

Med snart 30 år som yrkesverksam läkare så tycker jag att en önskan är lätt – att bli och förbli frisk och stark nog att kunna njuta av livet – att få och bibehålla en låg biologisk ålder.

Men vad menar jag med biologisk ålder?

Låt mig ge ett konkret exempel. Som medicinjournansvarig på S:t Görans sjukhus akutmottagning, i början av 90-talet, fick jag ta emot ett larm om ett hjärtstillestånd – om jag förstätt patientens data rätt skulle jag inom sex minuter få in en man, 38 år, vars hjärta stannat. Sex minuter utan cirkulation är en för lång tid för framgångsrik återupplivning – det var min första tanke. Den andra tanken var att patientdata måste vara fel för hur kan en så ung person vara så hjärtsjuk? När ambulansen levererade patienten fick jag först en övertygelse om att patienten inte var 38 år utan snarast 68. Hans kropp såg verkligen fallfärdig ut. Trots inspirerande och, vågar jag påstå, kompetenta återupplivningsförsök så vägrade patientens hjärta att starta igen. Vi gjorde så småningom en full obduktion och kunde då konstatera att varenda system i denna patient snarast var 90 år gamla. Alltså hans kronologiska ålder var 38 år men den biologiska snarast 90 år. Mannen hade förståss samlat alla riskfaktorer för snabbt åldrande: stillasittande, storrökande, ett stort alkoholintag, ett felaktigt ätande och ett mycket stressigt liv.

Presenten man kan ge sig själv (och det är bara du som kan ge den) är ett beteende som maximerar din potential för ett längre och framför allt friskare liv.

1. Tid och möjlighet att regelbundet vara fysiskt allsidigt aktiv (träna både muskler och hjärta)

2. Omtanke och kunskap när du väljer vad och när du äter

3. Fimpa, spotta ut snusen – sluta med nikotin!

4. Var försiktig med alkoholen

5. Organisera ditt liv så att du minimerar din stress

Modern forskning tyder på att du kan halvera din åldringstakt med rätt livsstil. En stark 40 åring vid 80 års ålder eller en sjuk 80 åring vid 40 års ålder – vad önskar du helst?

Det fina i kråksången är ju att det är du som bestämmer.

Plåga sig, spåka sig och förneka sina behov – är det vad som krävs?

Tvärtom – lasta rejält på tallriken (men gör smarta val) – njut sedan av en timmes knarr från snön när du skidar hemåt. Slappa med en god film i soffan och varva ned genom att sträcka ut musklerna i ett härligt gym-pass. Drick en varm mugg med glögg men avstå från att slå ut alla hjärnceller med ett bastant groggande. Njut av att du är fri från beroendeframkallande droger och att du utan nikotin i systemet har friska luftvägar att andas i och ett friskt kärlsystem att pumpa blodet i. Bjud dig själv på egen tid.

Ärligt talat är du inte värd detta?

Tveka inte – slå in den enda present du egentligen behöver – hälsa och livskvalitet – en ny livsstil.

Du är definitivt värd det.



Björn Alber är leg läkare, arbetsfysiolog, spec idrottsmedicin och träningsfysiologi.
E-post: bjorn@genesishealth.se,
hemsida: www.genesishealth.se