

MIN SUNDHED



BENTE KLARLUND PEDERSEN

Sundhedsforsker, professor, overlæge og forfatter. Har bl.a. skrevet bøgerne "Yngre med årene", "Krop og ånd - og mening med livet" samt "Gå-bogen - gå, så går det nok". Hun er 65 år, glad for gå- og løbeture om morgenen og styrketræner et par gange om ugen.

B E N T E K L A R L U N D P E D E R S E N

”Et optimistisk livssyn er med til, at man lever længere”

Ifølge professor og sundhedsforsker Bente Klarlund Pedersen kan gode venskaber og relationer samt et optimistisk blik på verden være med til at øge vores sundhed og livslængde - og hjælpe med at holde sygdomme fra døren.

Man kan faktisk leve 14 år længere, hvis man prioriterer sin sundhed. Men målet er ikke bare at leve længe, men at leve længe, hvor man også har det fysisk og mentalt godt. Hvis man gerne vil undgå skranter-år, kommer man ikke udenom at undlade rygning. Det er simpelthen så stort et indgreb i livslængden og øger risikoen for alverdens sygdomme markant. Man skal også have et fornuftigt forhold til alkohol, få sin søvn og motionere mindst 30 minutter om dagen. Gerne mere. Sociale relationer, filantropi, optimisme og at opleve ærefrygt, hvor man lader sig begejstre, spiller også ind på vores sundhed og at undgå sygdomme. Det er dog også vigtigt at sige, at nogle sygdomme, f.eks.

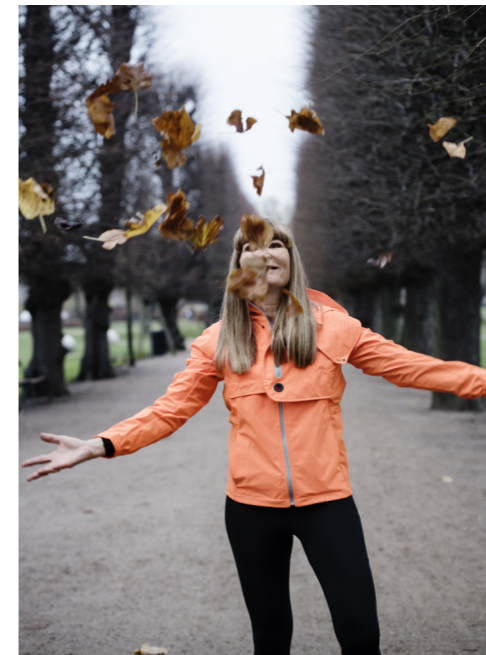
kræft, rammer som sort uheld. Man kan simpelthen trække et uheldigt lod i det biostatistiske lotteri.

Det er vigtigt at have et blik på kosten.

Jeg synes dog nogle gange, at vi overdriver betydningen af kost. Hvis vi ser på statistik, er der ingen tvivl om, at det at være svært overvægtig er associeret med sygdom og død. Det gør sig imidlertid ikke gældende for den lille overvægt. Det synes jeg ikke altid afspejler sig, når folk taler om sundhed. Der er sundhed ofte koblet sammen med salatskåle, fisk og grøntsager. Det er jo ikke, fordi det ikke betyder noget, hvad vi spiser; vi skal bare også have de andre ting med, f.eks. sociale relationer.



AF SIMONE LAURSEN. FOTO: LES KANER.



”Jeg synes nogle gange, at vi overdriver betydningen af kost”

Mennesker med gode sociale relationer lever faktisk længere. De har det ikke kun bedre mentalt - de har simpelthen også færre sygdomme, og vi kan kun gisne lidt om, hvad årsagerne er. En af forklaringerne er formentlig, at har man nogle at spise sammen med, så spiser man sundere, og har man nogle at gå sammen med, så får man gået en længere tur. Derudover har det nok også noget at gøre med, at har man nære relationer, som man føler ansvar for, så tager man sig også mere af sig selv og sin egen sundhed. Man kan ligefrem se, at folk der har børn - også selvom de ikke er biologiske - lever længere, og det kan man næsten kun forklare ved, at når man har børn, tager man også mere ansvar for sit eget ve og vel.

Et optimistisk livssyn er også med til, at man lever længere. Nogle undersøgelser viser ligefrem, at man faktisk lever syv år længere, hvis man har et optimistisk livssyn fremfor et pessimistisk. Det handler nok om, at hvis man er optimist, så tænker man, at det nytter noget at gå op i sin sundhed. Mens man med et pessimistisk livssyn sikkert vil påstå, at det alligevel ikke hjælper noget at løbe en tur eller kvitte smøgerne. Man tænker hele tiden negative tanker, så man ikke får gjort det, som egentlig er godt for en.

Sund med
JAN & TOR

EN KÆRLIG KICKSTART

Hånden op, hvis du har haft en skøn sommer med hygge, god mad og en fast plads på solsengen med en bog i hånden. Og hånden op, hvis du kan bruge en kærlig kickstart til at finde tilbage på det sunde og aktive spor. Her er 3 apps, der hjælper med at fintune kost, søvn og træning.

VERI: FORSTÅ HVAD DU SPISER

Hvis du gerne vil skruer på din kost, fordi du ønsker at tabe dig eller drømmer om mere energi i hverdagen, er mulighederne mange. Skal du prøve at faste, undgå kulhydrater, tælle kalorier eller noget fjerde? I foråret testede vi noget af det helt nye på sundhedshimlen fra det finske firma Veri, som måske kan hjælpe dig godt på vej. Med udgangspunkt i en sensor, som skal sidde på din arm, kan Veri-appen måle og give dig viden om, hvordan din krop og dit blodsukker reagerer, når du spiser eller drikker forskellige fødevarer. Du får svar med det samme og kan efterfølgende se et overblik over, hvad der er godt og mindre godt for dig og din krop.

SHUTEYE: BLIV KLOGERE PÅ DIN SØVN

Vi var engang til et foredrag med Chris McDonald, som med sin friske tilgang til sundhed sagde noget i stil med, at hvis du vil have manglende overskud, koncentrationsbesvær og andre sundhedsudfordringer, så skal du bare lade være med at sove. Og vi er helt enige. Søvn ER super-vigtigt, for det er her, at der sker allerflest gavnlige ting for vores helbred. ShutEye-appen er fyldt med et utal af redskaber, der kan være med til at forbedre din søvn. Du kan afspille beroligende lyde fra naturen, høre historier, musik i afslappende frekvenser og meditationer, og derudover måler appen også længden og kvaliteten af din søvn, så du kan blive klogere på, hvordan du rent faktisk sover.

GARMIN CONNECT: HOLD STYR PÅ SUNDHEDEN

Tracking er en af tidens største sundhedstrends, og der findes et hav af ure og apps, der kan monitorere alt fra søvn og vægt til antal skridt og træningsindsats. For os virker det motiverende at kunne følge vores sundhed og sætte mål som f.eks. at få de berømte 10.000 skridt i bogen hver dag eller 7-8 timers søvn. Selv sværger vi til Garmins ure, som vi bærer døgnet rundt - også når vi sover, og sammen med Garmin Connect-appen kan vi få overblik over vores daglige aktivitet, søvnkvalitet, væskeindtag og sætte personlige mål, bare for at nævne nogle af mulighederne.

Om Jan & Tor

Jan Svensson og Tor Andersen har beskæftiget sig med sundhed i mere end 20 år. De driver træningsstudiekæden Power House, afholder bootcamps og retreats og er en del af trænerteamet på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danner også par privat. *Se mere på Pwh.dk*

