



Åldrandets gåta

OCH HUR VI KAN LEVA LÄNGRE MED VITALITET

TEXT Ann Thörnblad Foto Magnus Aronson, Gustaf Helsing & Hanna Mansten

De som är unga idag kommer att arbeta längre än dem som nu är medelålders. Dels för att dryga ut pensionen, men också för att vi blir allt äldre. I boken "Åldrandets gåta" har vetenskapsjournalisten Henrik Ennart talat med världens främsta forskare specialiserade på åldrande och de kommer alla till samma slutsats. Vi kommer att leva betydligt längre än vad som är vanligt idag.

”Ålderdomen kommer senare. Fler människor är aktiva långt upp i åldrarna och de har en kortare period av skröplighet. När den tar över går det i regel ganska fort.”

I filmen Cocoon – djupets hemlighet, från 1985, finner tre äldre män en bassäng som ligger i en villa som verkar obebodd. På botten av poolen ligger något som ser ut som stora stenar, men senare ska visa sig vara kokonger innehållande var- elser från en annan planet. Redan efter en eftermiddag i poolen blir de tre männen vitaliserade. De rör sig med lätta steg och tänker med en större skärpa än på decennier. De har tagit ett dopp i ungdomens källa.

Filmen griper vid en av människans återkommande drömmar – den som tecknar föreställningar om det eviga livet – och även om det eviga livet låter vänta på sig (åtminstone på jorden) visar forskningen att det är möjligt att avsevärt höja vår medellålder. Det sägs till och med att den första 200-åringen redan är född och tanken svindlar.

– För den som inte är insatt i forskningen kring åldrandet kan det låta oseriöst. Men det är en allmän uppfattning bland forskare över hela världen. James Vaupel, som är demograf, bedömer att den första 200-åringen redan kan vara i livet. Den förväntade livslängden ökar med ett kvartal per år, och det är en stabil ökning, vilket innebär att den som föds under 2017 har en medellivslängd av 105 år, säger vetenskapsjournalist och författare Henrik Ennart.

– Forskarlag vid världens bästa universitet experimenterar just nu med dussintals olika metoder som på olika sätt bromsar åldrandet hos försöksdjur. Allt kommer inte att fungera på människor, men jakten på att vara den som först lanserar ett piller eller en metod som i ett slag skjuter upp åldrandet är redan igång och målet är i sikte.

När han skrev boken intervjuade Henrik Ennart forskare över hela världen och reste till de så kallade blå zonerna. Det är Okinawa i Japan, Ikaria i Grekland, Ogliastra i Italien/Sardinien och Nicoya i Costa Rica.

När den belgiske forskaren Michel Poulain och hans italienska kollega Gianni Pes upptäckte den höga andelen 100-åringar i de sardinska bergen för drygt tio år sedan, ringade de in området med blått. Så föddes begreppet ”blå zon”.

I södra Sverige finns ett område där andelen 100-åringar också ligger högt. Det sträcker sig över Öland, Småland och norra Skåne.

– Det finns flera faktorer som förenar de

som blir gamla i de blå zonerna. De äter en varierad kost, och äter dessutom mindre portioner, de motionerar och har sociala nätverk. De upplever också mål och mening och är en del av ett socialt sammanhang. De slutar inte att jobba när de blir äldre, även om de inte arbetar 40 timmar i veckan, utan fortsätter att vara aktiva och ha en uppgift.

– Människorna i de blå zonerna är måna om att ha ett uttalat syfte med tillvaron. På Okinawa kallas det för ”ikigai” och på Nicoyahalvön ”plan de la vida”. Till detta kommer ofta en religion eller en livsåskådning som är stressreducerande. Jag skulle också vilja tillägga att människorna i de blå zonerna har en fantastisk förmåga att slappna av, säger Henrik Ennart.

– Människorna i de blå zonerna är också fatalistiska. En vanlig inställning är att det du inte kan påverka eller göra något åt är ingenting att bry sig om – en form av acceptans. Det finns också en nära och självklar relation med tidigare generationer, där man ser sig som en länk i en lång kedja och det kan berättas levande historier om en förfäder som levde på 1700-talet!

Forskning har även visat, att förutom att människorna i de blå zonerna lever längre, är betydligt friskare. De drabbas inte i lika hög grad av cancer, demens och hjärt- och kärlsjukdomar.

En fråga som Henrik Ennart ställer sig i boken är vad de blå zonernas traditionella livsstil har att göra med den moderna biokemins hetaste forskningsrön.

– Svaret som växt fram bland vetenskapsmännen under de senaste åren är att dessa båda ytterligheter tycks leda till samma typ av förklaringar, men från två helt olika håll. Plötsligt, några år in på 2000-talet, har bioke- min, mognat så långt att den kan hjälpa oss att tolka de blå zonernas svårtydda hieroglyfer. Budskapet som tonar fram är att gamla- rna på dessa platser bara råkade göra rätt, ofta för att de inte hade något val och att vi andra kan kopiera deras framgångsrecept. Med eller utan förnygringspiller, säger Henrik Ennart.

Forskningen, som bland annat dietmetoden 5:2 bygger på, har visat att vi mår bra av att äta mindre portioner och det är ytterligare något som förenar människorna i de blå zonerna; att de har fått kämpa lite för tillvaron och överlevnaden.

– Svält är bra så länge vi inte dör av den, säger Henrik Ennart frankt. När vi fastar ställer kroppen in sig på bi-strare tider och försätts i ett sparläge. I det viloläget producerar kroppen mer antioxidanter och tar hand om skadade celler, det som kallas autofagi.

2016 års nobelpris i fysiologi tilldelades Yoshinori Oshumi för sina upptäckter om hur cellens eget återvinningssystem fungerar. Det kallas autofagi och är en fundamental process för nedbrytning och återvinning av cellens egna beståndsdelar. Auto betyder ”själv” och fagi kommer från ordet phagein som betyder ”äta”. Autofagi betyder alltså ”självätande”. I cellen finns en beståndsdel som heter lysosom och den fungerar som cellens renhållningsstation och bryter ner överflödiga eller skadade delar från cellens inre som så snabbt kan omsättas till energi.

– Den här effekten gynnas av en kalori-restriktion, att äta ungefär 10 procent mindre än vad livsmedelsverket rekommenderar.

Henrik Ennart har vid flera tillfällen rest till de blå zonerna och poängterar att de som blir riktigt gamla också behåller sin vitalitet långt upp i åldrarna. Det fysiska förfallet är helt enkelt inte lika påtagligt. En kvinna som exempelvis lever på Okinawa och är 94 år, tar varje dag hand om sin grönsaksodling och går ledigt ner på knä för att bruka jorden, berättar han.

– Ålderdomen kommer senare. Fler människor är aktiva långt upp i åldrarna och de har en kortare period av skröplighet. När den tar över går det i regel ganska fort.

Vad ger detta för samhällsperspektiv?

– Det positiva är att vi förlänger livet på mitten. Hälsomässigt är 75-åringar nu för tiden som 65-åringar var för 30 år sedan. Det skiljer minst 10-15 år. När den allmänna tilläggs-pensionen infördes 1960 var pensionsålder



– Ett väldigt långt liv kan bli en möjlighet i framtiden, forskarna är på väg att knäcka åldrandets gåta, säger Henrik Ennart, vetenskapsjournalist och författare. Foto Ulrika Pousette

dern 67 år och medellivslängden 70. Idag är nästan 2 miljoner långlivade svenskar över 65 år med många aktiva år framför sig.

– Jag tror vi behöver tänka om vad gäller arbetsmarknaden. De som har jobb är överlag stressade och sjuk-skrivningar för utbrändhet ökar. När människor lever längre, och dessutom blir vitalare, behöver vi se över möjligheterna för äldre att arbeta efter förmåga. Inte heltid, men deltid. Det är kunskaper och resurser som annars inte kommer till användning, vilket är ett slöseri för samhället.

Så tillbaka till det eviga livet som de

tre äldre herrarna fick en bris av, när de tog ett dopp i ungdomens källa i filmen Cocoon. Finns det en övre gräns för hur gamla vi kan och vill bli?

– Ett väldigt lång liv kan bli en möjlighet i framtiden, forskarna är på väg att knäcka åldrandets gåta. Det är en förhållandevis kort tid som vi har haft datorer, med hög prestanda, och det spelar en avgörande roll för denna typ av forskning. Under dessa år har forskningen gjort stora framsteg, så det finns en sannolikhet att de inom snar framtid kan finna svaret på åldrandets gåta, säger Henrik Ennart.