

70 är det nya 50. Hur äldre är yngre än någonsin och hur du håller hjärnan och kroppen i form

Recenserad bok: 70 är det nya 50. Hur äldre är yngre än någonsin och hur du håller hjärnan och kroppen i form.

Författare: Ingemar Skoog.

Förlag: Polaris, 2023.

Varför ska vi undersöka friska, räcker det inte med de sjuka, var en kritisk fråga som de epidemiologiska pionjärerna i Göteborg fick från kliniker på Sahlgrenska sjukhuset. Befolkningsstudien 1913 års män startades av Gösta Tibblin, då internmedicinare senare professor i socialmedicin och allmänmedicin. Forskarna inbjöd var tredje Göteborgsboende 50-åriga man till en undersökning av deras hälsotillstånd, levnadsvanor och livsvillkor. Denna grupp följdes genom nya datainsamlingar med olika metoder. Gruppen följdes upp och nya årgångar av män födda tio år senare tillkom i flera omgångar. Liknade undersökningar startade med kvinnor som målgrupp (Calle Bengtsson) och äldre (Alvar Svanborg). Liknande longitudinella befolkningsundersökningar startade också på andra platser i Sverige. Grundtanken att kunskap om hela befolkningen behövs och inte bara från de som sökte vård är idag en väl etablerad sanning. Detta är också förutsättningen för den forskning som Ingemar Skoogs bok baseras på.

Första generationen 70-åringar undersöktes 1971 och den visade att 70-åringar då var sensationellt aktiva i jämförelse med den etablerade bilden av en grupp orkeslösa människor som befann sig på sjukhus och äldreboende. Under åren har de som föddes vid sekelskiftet (1901–02, 1906–07), tiotalister (1911–12), tjugotalister (1922), trettiotalister (1930), fyrtiotalister (1944) och nu senast femtiotalister (1952–54) undersökts. Forskningsansatsen med ett brett perspektiv på mänsklig utveckling under åldrandeprocessen ger unika möjligheter till fördjupade kunskaper om åldrandets olika dimensioner: kronologisk, biologisk, psykologisk och social ålder. Den äldste som följts upp var 109 år. I ett av de avslutande kapitlen berättar författaren om sin äldreforskning i allmänna ordalag.

Boken ger läsaren stegvis underlag för slutsatsen att 70 är det nya 50. I inledningen ges en personlig bakgrund till forskningen. Denna följs av en kort översikt av åldrandet – så fungerar åldrandet. Där dyker också en av bokens pedagogiska styrkor upp, faktarutor som förklarar och fördjupar. Exempel på faktarutor är: cellerna åldrande, vad är depression egentligen, kärlsystemets åldrande och så bör vi äta. Boken är lättläst, redovisar skillnader och likheter mellan de olika generationerna i illustrativa grafer och förklarar alla begrepp på ett utmärkt sätt.

I en rad kapitel redovisas den positiva utvecklingen. Kapitelrubrikerna är talande: Vi minns mer och är smartare, Vi är lyckligare och deppar mindre, Vi

är mer vältränade, Vi har mer sex, Vi blir vad vi äter, och Vi är friskare i våra sjukdomar, och Vi jobbar längre. Till bokens styrkor hör också att samhällsförändringar som gjort oss yngre diskuteras. Av de födda vid sekelskiftet fick 60% av kvinnorna och 50% av männen uppleva sin 70-årsdag. Motsvarande siffror var för fyrtiotalisterna 83% och 76% och för femtiotalisterna 90% och 80%. Till detta bidrar utbildningsexpositionen, förbättrade arbetsförhållanden, bättre bostäder, renare luft, lättare att resa, mediarevolutionen. Alkoholbruket har ökat bland äldre. Tobaksbruket är nästan frånvarande i boken och hur är det egentligen med övervikt och fetma. Det orättvisa åldrandet belyses såsom sociala skillnader och åldrandet för kvinnor och män.

Boken är ett gott exempel på ett lyckat populärvetenskapligt författarskap. Den mer vetenskaplig intresserade läsaren får goda hänvisningar till en del av alla de vetenskapliga publikationer som studien genererat. Han konstaterar att äldre har aldrig varit yngre än nu och andelen äldre ökar globalt. Den sista faktarutan i boken ger 10 tips till ett längre och lyckligare liv: Motionera mera, Stärk musklerna, Håll i gång hjärnan, Ät rätt, Satsa på sömnen, Behandla hjärtsjukdom, Träffa vänner, Var nyfiken, Rök inte, och Skär ner på alkohol. Skoog rekommenderar läsare att se vilka tips som de har möjlighet att använda, förhoppningsvis majoriteten av dem.

Boken rekommenderas alla som vill förstå åldrandet och ta del av positiva nyheter som tyvärr inte riktigt kommer fram i mediebruset som domineras av krig, krigsförberedelse, ränteläget i bankerna, klimatkrisen, gängkriminalitet och allsköns otyg. Fler forskare rekommenderas att förmedla sin forskning till den bredare allmänheten på ett liknande sätt.

Charli Eriksson
Senior forskningsspecialist, professor i folkehälsövetenskap
Institutionen för Lärande, Management, Informatik och Etik (LIME),
Karolinska Institutet