



BOGANMELDELSER

Yngre med Årene

Julegaveidé til den sundhedsbevidste vinskæner



af Erik Skovenborg 2. december 2020, 7:29

Hvor mange vindrøkkere føler sig mon yngre med årene? Ungdommens kilde, der gav evig ungdom og et liv fri for sygdomme hvis man drak af den, er aldrig blevet fundet. Og det er ikke fordi man ikke har søgt efter den. Middelalderens opdagelsesrejsende troede fuldt og fast på denne myte og brugte meget tid på at lede på deres rejser til fjerne himmelstrøg. Og selv om WHO i 2018 udmeldte *senecens*, aldring, som en væsentlig risikofaktor for udvikling af sygdom og fremhævede medicinsk bekæmpelse af alderdom som et samfundsanliggende, vil selv denne ærværdige institution næppe finde frem til ungdommens kilde uanset hvor mange penge, tid og kræfter der ofres på forskningsaktivitet i udviklingen af *senolytica* – medicinalindustriens svar på ungdommens kilde.



Professor Bente Klarlund Pedersens bog er udgivet af Gyldendal – kan købes for 240,95

Forfatteren til "Yngre Med Årene", professor Bente Klarlund, satser på at sundhedsbogens råd vil give læseren "mindre sygdom og et længere liv med flere gode år" hvis rådene følges vel at mærke. Bente Klarlund giver ingen garantier, men hun gør meget ud af at bogens råd bygger på den nyeste og bedste videnskabelige evidens. Det kan lyde "langhåret", men sproget er flydende og let forståeligt. Alle vil kunne læse og forstå bogen. Og mange af bogens råd vil falde i god jord hos de fleste læsere. Det kan måske knibe lidt med vinterbadning og at spise kål hver dag, men motion og ikke-rygning hører til mange menneskers gode vaner – og så er der lige kapitlet om alkohol.

Gennem årene har vi fået tudet ørerne fulde om misbrugets skræk og rædsel – og det er også fuldstændig rigtigt. Men det virker som om at sundhedsmyndighederne er mest optaget af at sænke de ugentlige genstandsgrænser med WHO's mantra om "nul alkohol" som det optimale på dagsordenen. Og det selv om den videnskabelige evidens viser et noget andet billede. For Vinbladets læsere er det derfor betryggende at lytte til professorens råd, der fremstår som konklusion på kapitlet om alkohol: "Du skal ikke drikke for at være sund. Men er du moderationens mester, og formår du at holde dig til alkohol i små og moderate mængder, der drikkes sammen med et måltid, og fordeler du alkoholen jævnt hen over ugedagene, så har du en statistisk nedsat risiko for at udvikle hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og demens – og dermed leve længere."

Bente Klarlunds konklusion er omhyggeligt formuleret og videnskabeligt uangribelig. Heldigvis ligger vin til maden med de gode glas fordelt hen over ugen lige til højrebenet for vinskæner, hvor de fleste af os har sanselig nydelse, og ikke fuldkab, som rettesnor og mål for omgangen med alkohol. "Det gyldne mådehold er ikke nydelsens irriterende plage, men dens krydderi," konstaterede den franske filosof Montaigne. At drikke med måde er en diamant med mange facetter: Hvornår man drikker, hvor meget man drikker, hvorfor man drikker, hvad man drikker og hvordan man drikker det, man drikker. Et menneskes egen velovervejede beslutning om ikke at misbruge, men at drikke med måde, er en bedre beskyttelse, både for den enkelte og for samfundet, end nok så mange love og forordninger.