



Gopler ældes baglæns, med fremragende formidler

Publiceret 23/04/2021 i Bøger/Videnskab af **Monica Krog-Meyer**

Print

ANMELDELSE // VIDENSKABSBOG – “Nicklas Brendborg balancerer sikkert på den tynde knivsæg, hvor seriøsitet og letforståeligt sprog kæmper om pladsen. Jeg får indtryk af, at han skriver til mig. Han begynder med “en lille røverhistorie””. Bravo, skriver Monica Krog-Meyer, der ønsker sig, at samme forfatter vil fortælle os, hvordan CO2-belastningen påvirker klimaet verden over, for her er der endnu mere brug for god formidling.

Overraskende læseoplevelse:

Det begynder med forsiden af bogen: Lækkert omslag med billedet af et stort vandmandslignende svømmende havdyr og titlen: *Gopler ældes baglæns*. Umiddelbart uforståeligt, men så kommer undertitlen mig til hjælp: *Videnskabens svar på et længere liv – Ja tak!*

Så reklameres der med forord af Lars Tvede. Hvem er han? Det lokker ikke mig. Det viser sig, at forfatteren til denne bog har skrevet i hans bog, så her er der tale om en slags *pay back*.

Og så er der forfatteren Nicklas Brendborg. Igen må jeg spørge: Hvem er han? Trods sin unge alder på 25, er han en blændende formidler, der nu har fået mig til ikke bare at læse en hel bog om videnskabelige resultater, men sandelig også at forstå det.

Et blik i mit spejl, og jeg er vældig interesseret i at vide, om det kan overføres til mennesker. Bare lidt

Man gør meget for at få tips til at forlænge sit liv, men man opgiver projektet, hvis det er kedeligt skrevet eller svært at forstå, for ikke at dø tidligere af kedsomhed. Det er ikke tilfældet her. Læsningen er en stor fornøjelse.

Formidleren

Nicklas Brendborg balancerer sikkert på den tynde knivsæg, hvor seriøsitet og letforståeligt sprog kæmper om pladsen. Jeg får indtryk af, at han skriver til mig. Han begynder med "...en lille røverhistorie...", og han bruger formuleringer som "Du tænker nok, at..." begge dele uden at slippe det faglige, det videnskabelige. Bravo.

"Den her bog handler om netop det: om at dø ung så sent som muligt. Om videnskabens bud på, hvordan vi kan leve et sundt liv længst muligt. (...) det bliver alligevel noget af en rejse."

Og efter den lange periode, hvor de fleste har været holdt hjemme, så trænger vi til at komme ud og opleve. Den her tur kan jeg varmt anbefale:

"Vores tid er den første, hvor vi faktisk har en reel chance for at befri menneskene fra aldringens bur."

Som 70-årig er jeg venligt interesseret, men forholder mig altid skeptisk til kosttilskud, smarte tricks med sære medikamenter fra fjerne egne, hvor befolkningen siges at være blevet meget gamle. Jeg har det ikke dårligt med at blive ældre, forsøger at holde mig frisk og sund, og har egentlig ikke noget ønske om at blive hverken 100 eller 120, hvis det bliver med letbrækkelige knogler, slidgigt og demens. Det er der ingen fidus ved.

Så jeg er tryk ved hans løfte allerede på side 19. Han skriver, at ved endt læsning står jeg "tilbage med de bedste råd til et langt og sundt liv. Samt en solid portion skepsis."



Hvad lærer jeg så?

Det er en fascinerende verden, hvor jeg får indsigt i, at der er forskellige måder at ældes. Planaria-ormen ældes tilbage til start, så den kan begynde forfra. Hvad kan mennesker lære af det? Jeg får kendskab til 'nøgenrotter', der ikke har kræft. De er små, men lever længe. Og det er umuligt at se, om det er en ung eller en gammel nøgenrotte.

Et blik i mit spejl, og jeg er vældig interesseret i at vide, om det kan overføres til mennesker. Bare lidt.

Turen føres også til steder, hvor mennesker lever længe. Hvorfor gør de det? I Danmark ligger vi på 31. pladsen, hvad angår levealder. Det må kunne gøres bedre.

Det handler selvfølgelig også om generne, for hvem har gener, der sikrer et langt liv? Vi ved reelt ikke, hvorfor vi ældes. Er det generne? Eller er det udefrakommende påvirkninger?

Hormese

Du kender udtrykket, at "hvad der ikke slår dig ihjel, gør dig stærkere".

Sig lige det til en soldat, der slap for at blive slået ihjel, men ellers hjembringer kraftig PTSD som følge af de oplevelser, der fandt sted i krigen. Og alligevel er der fornuft i udsagnet, fordi kroppen kan opleve voldsomme påvirkninger og faktisk blive stærkere af det. Det kaldes *hormese*, og du kender det fra motion.

Hvis du virkelig går til den og spidsbelaster din krop, så synes du, at du skal dø, fordi det gør utroligt ondt og du nærmest ikke kan gå. Men du har gjort din krop en kæmpe tjeneste: Den er blevet styrket!

”Kroppen forstår beskeden: Du er nødt til at blive stærkere og det gør den så. Den bygger sig selv stærk og mere modstandsdygtig.” Det er ”en skade, der på sigt gør gavn”.

Så motion er et af argumenterne, hvis vi vil leve længere.

Spis grønt

Og det er klart, at det også betyder noget for livslængden, hvad vi propper i kroppen.

Uden at vakle kom jeg igennem ord som *autofagi*, *zombieceller* og *mitokondrier*. Og nej, jeg vil ikke høres i det, men jeg forstod meningen. Bl.a. fordi jeg får overraskende og underholdende oplysninger som ”Ml. 50-70 mia af dine celler har begået selvmord indenfor de sidste 24 timer” undervejs.

Allerede side 131 kan vi konstatere: *Spis frugt og grøntsager, sov godt og undgå infektioner*. Og senere, at de små og de lave lever længere end de høje; nøgenrotterne igen. De største dør først. Og ingen grund til bekymring, hvis du bærer rundt på ca 2 meters højde. Det er gennemsnitlige tal.

Forunderlige fakta dukker op undervejs: At give blodtransfusioner forlænger ens levetid. At faste eller madreduktion har samme virkning

Men den viden må kunne bruges til at aflure aldringens gåde. Kan man finde det enzym, der giver lav højde og producere nogle piller, der så kan sikre længere levetid? Det kan man endnu ikke, men det forskes der i, for at give os længere levetid.

Og ikke bare os, der forskes også i at give hunde længere levealder, så de og deres ejermænd kan få længere tid sammen. Hvem ved, måske kan mennesker også bruge den viden.

Undgå infektioner

Forunderlige fakta dukker op undervejs:

At give blodtransfusioner forlænger ens levetid

At faste eller madreduktion har samme virkning.

Og god mundhygiejne. Har man haft paradentose, er der større frekvens af Alzheimers, fx. Det er derfor, Brendborgs bog er blevet til *Brug tandtråd!* Tandbørstning og tandstikkere kan sikkert udrette det samme. Det er tandhygiejnen, der skal værnes om.

Denne bog dukker op midt i corona-pandemien, der har lært os alt om smitte. Så rådet om at undgå infektioner må klart være skrevet inden. Men reglerne er de samme: vask hænder – og drik ikke af andres glas.

Den mening og pligt, man føler ved at være der for andre og ved at dele sit liv med mennesker, man holder af, er i virkeligheden et af de bedste antiaging-tricks, der findes

Skulle jeg have en anke mod bogen, er det gennemgangen af kostråd med proteiner, fedt og kulhydrater. Det er vanskeligt stof, vi har hørt det til bevidstløshed og jeg får fornemmelsen af, at forfatteren er blevet det pålagt. I det kapitel er han ikke så veloplagt, og skriver lidt mere pligttagtigt.

Til gengæld bekræfter han det, vi godt ved: Spis begrænset. Stop, når du er mæt. Men vil vi høre? Nej, ikke altid.

Motion, stress og socialt liv

Meget af det, Brendborg skriver, ved vi jo godt. Men det bliver beskrevet, illustreret og bevist på letfattelig måde, så det giver mening. Ikke bare som 'du skal!', men som informationer, man jeg rent faktisk gerne vil have. Så er resten op til mig.

Styrketræning er godt. Kredsløbstræning er bedre. Begge dele er bedst. Det er vigtig information for sådan en som mig. Om 10 år har min krop tabt 50% af sine muskelfibre, kan jeg læse. Og det kan jeg godt mærke, for den der tunge pande, som jeg før kunne holde i venstre hånd og hælde sovs fra, den er næsten blevet for tung.

Det er derfor, jeg skal fortsætte med at løfte mine håndvægte og gå til den ugentlige gymnastiktime. Hvis jeg vil udsætte ældningen, skal jeg bygge op og holde ved lige.

”Ved at belaste knoglerne med høj vægt, tvinger man dem vha hormese til at blive stærkere, og dermed forebygge knogleskørhed.”

Stress er usundt, det skal man selvfølgelig undgå.

Og så huske, at hver af os ikke er ret meget i os selv. Afhængigheden af andre, det sociale liv, deltagelsen i hvad familie og venner foretager sig, er mindst lige så vigtig en del af livsforlængelsen som kostråd og motion.

”Den mening og pligt, man føler ved at være der for andre og ved at dele sit liv med mennesker, man holder af, er i virkeligheden et af de bedste antiaging-tricks, der findes.”

Skal jeg så læse den, spørger du?

Ja, det synes jeg bestemt, du skal. Og så kan man kun drømme om, at Nicklas Brendborg havde været biologilæreren, dengang jeg gik i skole. Han må have en stor fremtid foran sig som formidler af vanskeligt stof.

Må jeg anbefale ham til at fortælle os, hvordan CO₂-belastningen påvirker klimaet verden over? Det er der endnu mere brug for. Hvorfor blive ældre, hvis klimaet nedbrydes og gør livet for mennesker umuligt?

Niclas Brendborg: *Gopler ældes bagfra – videnskabens på et længere liv.*

Udkommet 4. marts 2021, Grønningen 1

LÆS ALLE MONICA KROG-MEYERS ARTIKLER HER

Topfoto: privat

- MONICA KROG-MEYER
- SENESTE ARTIKLER

Monica Krog-Meyer, tidl. radiovært, nu skribent, pensionist og mormor. Født 1950, programmedarbejder og studievært. Har taget turen fra P3, via P4 og til P5. Jeg skrev i 2010 "Plus-alderen - vi bliver jo bare ved!", der medfører mange muntre foredrag rundt i Danmark.