

Artikel til Ældre Sagens blad. Hvis I kan ledsage artiklen med et foto af en gråhåret m/k på alm. cykel eller på kondicykel, vil det være fint 😊.

## OP PÅ CYKLEN

En forskergruppe under ledelse af professor Janet Lord, University of Birmingham, Institute of Inflammation and Ageing i England, vil gerne gøre op med den forestilling at alderdom og sygdom hører sammen og at de sidste år af vores liv skal være plagsomme.

Den seneste undersøgelse de har lavet er blevet publiceret i tidsskriftet "Aging Cell" den 8. marts i år, og er altså spritny. Forskergruppen har undersøgt og sammenlignet en gruppe meget **aktive cyklende mænd og kvinder** i alderen 55-79 år med en gruppe som i matchede i alder, men som bare levede et almindeligt liv. Og forskergruppen fandt at de cyklende ældre var sundere, havde større muskelmasse, havde mindre overvægt, havde lavere kolesteroltal samt havde et immunsystem som var lige så godt som yngre menneskers.

Men hvad betyder det? **Større muskelmasse** er godt og er tegn på at det muskelsvind som kommer med alderen kan modvirkes gennem motion. Og større muskelmasse betyder også, at vi går mere sikkert på benene og har færre faldulykker når vi bliver ældre. **Mindre overvægt** er godt, fordi der er mange sygdomme blandt andet hjerte-kar sygdomme og diabetes som hænger sammen med overvægt, og det er selvfølgelig fint, hvis disse kan undgås. **Lavere kolesteroltal** er godt, fordi et højt kolesteroltal er forbundet med åreforkalkning og dermed et højere blodtryk, risiko for blodpropper og for en sprængt hovedpulsår. **Et velfungerende immunsystem** betyder færre infektionssygdomme og måske – det forskes der meget i – måske også mindre risiko for gigtsygdomme mv. Og lidt som et kuriosum til sidst til mændene: De cyklende mænd havde et højere tal for **det mandlige kønshormon Testosteron** som jo betyder mere aktivitet, mere energi og mere af alt muligt andet. Take that!

Så find cyklen frem og kom ud på landevejen, især hvis du er vant til at cykle. Men hvis du er sådan en som mig, der ikke har siddet på en cykel i mange år, så er der jo heldigvis også mulighed for at cykle i det lokale motionscenter eller hos fysioterapeuterne. Sådan en jernhest kan jo heldigvis ikke vælte. Husk at du ikke skal køre hurtigere end at du stadig kan snakke. Måske bare i korte sætninger, men hvis du er så forpustet at du har svært ved at tale, så kører du for hurtigt og det har du ikke godt af.

Og så lige til sidst er det godt at huske på, at lidt er meget bedre end ingenting. Så hvis du bare cykler 10 minutter et par gange om ugen, så er du allerede godt på vej. God fornøjelse!

11. marts 2018

Josée Linnemann