SPF Seniorerna Åsa hade månadsmöte den 10 januari. Ett åttiotal medlemmar mötte upp för att lyssna till ett intressant föredrag av bitr professor Hanna Falk Erhag vid Göteborgs Universitet. Under titeln ”Är 70 det nya 50” sammanfattade hon 50 års forskning som gjorts på äldres hälsa och vanor.

Under åren har över tio tusen personer deltagit i H70 undersökningen, som gör omfattande mätningar av hälsa, kognitiv förmåga och div andra test. Sedan 2005 leds undersökningen av den välkände professorn Ingemar Skoog.

Andelen äldre ökar mest i samhället och det har skett en kraftig ökning av medellivslängden på senare tid. Det finns ett klart samband mellan utbildning och hälsa. Välutbildade har markant bättre hälsa än lågutbildade. Sedan spelar ju även arv, miljö och livsval stor roll.

Hanna poängterade vikten av att hålla igång både kropp och hjärna för att förebygga demens. Kroppen för att förebygga vaskulär demens och hjärnan för att förebygga Alzheimer. Hon myntade uttrycket ”use it or loose it”.

Som en sammanfattning fastslogs att äldre dricker mer, har mer sex och är lyckligare än tidigare, medan yngre dricker mindre, har mindre sex och har fler depressioner.

Dan-Olof Åberg