

Månadsmöte 24 november 2021

Att bli äldre utan att åldras (Ulf Karlsson)



Vid vårt näst sista möte i SPF Tingvalla för 2021 fick vi lyssna på Ulf Karlsson.

Han redogjorde för sin bakgrund som delägare i Karlstads företagshälsovård,

Militär femkampare och stor motionär.

Det finns inga garantier för att om man sköter sig, så blir man friskare, utan livet blir lättare

att leva. Mitokondrier kan bromsa åldrandet genom fysisk aktivitet. För 60-70 år sedan var

psykisk ohälsa vanligare. Nu har vi det bättre. Vi har mer tid socialt, naturlig träning och

mediepåverkan. Mindre tillgång till droger/alkohol. Medelåldern för män har höjts från

33år-81år, kvinnor från 30 år-84,7 år. Nyttoeffekten av fysisk träning blir större ju äldre man

blir. Konditionen minskar från 30 årsålder med 10% per år. Träning (hjärt- och kärlträning, muskelträning) kost för att höja maxpuls och sedan sänka vilopulsen.

Vid pennan

Karin Tibell