

Fakta | Begränsningar i studien

■ **En begränsning** är att forskarna inte kunde kontrollera för alla aspekter av människors hälsa och livsstil. De som rör sig mycket kan också vara ovanligt friska, med få sjukdomar, god kosthållning, gynnsamma gener, hög inkomst, starkt socialt stöd eller kombinationer av dessa faktorer.

■ **Dessa livsstils-**

och genetiska faktorer kan då vara de huvudsakliga drivkrafterna bakom eventuella förändringar i en frisk hjärna, snarare än snabb gång. Det kan i själva verket vara så att en friskare hjärna gör det möjligt för äldre människor att gå exceptionellt snabbt, snarare än tvärtom.

■ **Studien säger**

heller inget om när eller hur de åldrande deltagarna blev "supergångare", eller om tidpunkten spelar någon roll.

■ **Det är osäkert** om det är önskvärt eller möjligt att bli en "supergångare" som 80-åring, eller om det är bäst att börja gå snabbt flera år tidigare.

Källa: The Washington Post.

nervceller och andra hjärnceller.

Hjelle menar att vi ibland kan bli alltför upptagna av att göra äldres vardag så trygg och enkel som möjligt – till exempel genom att köpa ett enplanshus utan trappor och trösklar.

– Det kan vara nödvändigt att anpassa miljön för att förebygga fall och skador, men samtidigt är det viktigt att kroppen och hjärnan fortfarande får utmaningar.

Om vi aldrig utmanar balans, koordination och styrka kommer

den funktionen att försvinnas, förklarar forskaren.

Det är viktigt att till mina äld-

re patienter: Fortsätt att utmana kroppen och hjärnan. Träna styrka och balans, och gå gärna i skogen och i ojämn terräng så länge du kan göra det på ett säkert sätt.

Andrine Sverdrup
Wennemo

vetenskap@svd.se

Den här artikeln har tidigare varit publicerad i den norska tidningen Aftenposten. SvD översätter och publicerar utvalda artiklar, exklusivt för våra prenumeranter.

