

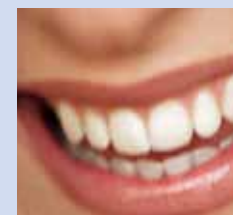
# 6 områder din krop bliver bedre med alderen

Tror du ikke, der noget at se frem til i takt med, at du bliver ældre? Så tro om igen! Aldring kan faktisk forbedre din sundhed på en række uventede måder.

Af Laura Seeberg

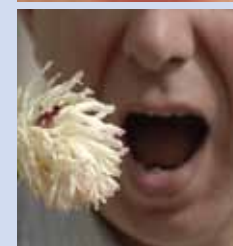
Efterhåndensom årene går, er det nemt at fokusere på de mindre ønskelige aspekter ved din aldrende fysik. Men vidste du, at på nogle områder bliver din krop faktisk bedre med alderen. Faktisk har læger og forskere opdaget, at den naturlige aldringsproces har mange helbredsmæssige fordele, der spænder fra mindre følsomme tænder til bedre sexliv. Ændringerne er ikke drastiske og de vil bestemt ikke vende aldringsprocessen, men selv små fysiologiske forbedringer kan gøre en stor forskel, når det kommer til at føle sig yngre og nyde livet mere.

Her er seks reelle fordele, du kan se frem til, når du bliver ældre:



## Mindre følsomme tænder

Hvis du altid har haft smerteligt følsomme tænder, så vil det aftage med alderen. Det skyldes, at overfladen mellem emalje og nerver får mere dentin (tandens indre hårde væv), efterhånden som tanden bliver ældre, hvilket giver mere isolering og formindskes derfor smertereaktionen. Dette kan også gøre tandbehandling mindre smertefuld og mange ældre mennesker føler mindre smerte end yngre patienter.



## Mildere allergier

Har du været plaget af allergi hele dit liv? De vil også være mindre generende, når du bliver ældre. "Efter 50 år reagerer kroppen med mindre styrke på høfeber og andre sæsonbetonede allergier, måske fordi ældre organer producerer mindre af de det allergene antistof IgE," siger Michael Welch, MD, leder af allergi og astma Medical Group og Research Center i San Diego og professor i medicin ved University of California. Mange fødevarerallergier mindskes ligeledes.



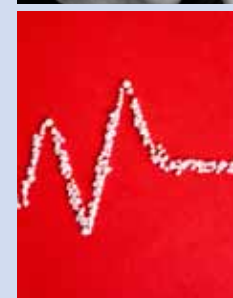
## Færre forkølelser og andre vira

Du er mindre tilbøjelig til at blive syg med forkølelse og andre mindre virusinfektioner, når du bliver midaldrende. Årsagen er, at hver gang din krop bliver udsat for en virus, udvikler den antistoffer, der gør dig immun over for pågældende virus i fremtiden. Det betyder, at jo ældre du bliver, jo mere sandsynligt er det, at du vil være immun over for mange - men ikke alle - forkølelsesvira. Der er mere end 200 forskellige vira, der forårsager forkølelse. "Når du når 60-70 års alderen og har, med mange forkølelser bag dig, har du udviklet immunitet over for mange af de cirkulerende forkølelsesvira," siger Jack Gwaltney, MD, specialist ved University of Virginia School of Medicine i Charlottesville. Desværre gælder denne øgede immunitet ikke for influenza-virus, som desværre muterer hvert år.



## En hjerne i bedre form

Nogle hukommelsesfunktioner, så som ordforråd og langtidshukommelse, skærpes løbende, hvis man forbliver mentalt aktiv. "Hukommelse kan trænes ligesom muskler," siger Gary Small, MD, forfatter til "The Memory Bible" og direktør for University of California-Los Angeles Center on Aging. "Hvis du får mest ud af din hukommelse og bruger den jævnligt, kan den del af din hjerne faktisk blive bedre, når du bliver ældre." Faktisk viser forskning, at hukommelsesfærdigheder kan finpudses, når vi er godt op i årene.



## Et ungdommeligt hjerte

Overraskende nok, så aldres hjertet næsten ikke og kan faktisk styrkes - så længe du holder dit kolesterol og blodtryk i skak. "Selv om der er en vis indsnævring af arterierne ved aldring, bevares hjertets evne til at pumpe hele livet igennem på raske mennesker," siger Nieca Goldberg, MD, fra American Heart Association. Gener kan spille en rolle i måden, hjertet aldres på, men sundere livsstil vil mere sandsynligt sørge for, at dit hjerte forbliver stærkt til man når op i 80'erne og 90'erne. "Motion, kost og ingen rygning er vigtigere end genetik, når vi skal bevare sundheden i hjertet efter 60 år," siger Goldberg.



## Øget seksualitet

En forskydning i hormonbalancen, der begynder i begyndelsen af 50-års alderen, kan øge en kvindes libido og hendes evne til at få orgasme," siger Jessica Fields, Ph.D. fra Center for Forskning i køn og seksualitet, San Francisco. Mange kvinder rapporterer også en stigning i hyppigheden og intensiteten af orgasmer, når de bliver ældre. Faktisk tyder nogle undersøgelser på, at hyppigheden af orgasmer tiltager for kvinder i hvert årti langt op i alderen.

## Konklusion

Endnu en fødselsdag er grund til at glæde sig. Så længe du har gode helbredsvaner og får et regelmæssigt check hos lægen, kan din krop fortsætte med at forbedre sig på mange måder. Ligesom god vin, der bliver bedre med alderen!