

En tickande hälsobomb

Av **Richard Åkesson**

Vår bästa tid är nu.

Ja, så är det troligen.

Förmodligen upplever vi kulmen på motionsvågen för tillfället. Framtida äldregenerationer kommer att ha helt andra, och sämre vanor.

MALMÖ.

- Vi har sett en förbättring av hälsan i Sverige i många år bland 80- och 90-åringarna, men nu kommer alltmer motstridiga signaler. Jag är synnerligen tveksam till om den nivå som finns nu, kommer att hålla i framtiden, säger professor Sölve Elmståhl på Geriatriskt utvecklingscentrum, Universitetssjukhuset Mas Malmö.

Det finns en tickande hälsobomb.

Sölve Elmståhl och hans medarbetare håller som bäst på att sammanställa befolkningsdelen i GÅS-studien - Gott åldrande i Skåne. Positiv i sitt slag kring den äldregeneration som finns i dag.

- Resultaten visar på en positiv bild av äldres förmåga och motionsvanor, att hälften av män och kvinnor ägnar sig åt någon form av motion även upp i 80-års åldern är en annan sida av åldrandet. Vi vet att två av tre i 80-års åldern faktiskt klarar sig helt själva, säger Elmståhl.

2 900 skåningar, i åldrarna 60 till 93 år, från fem orter - Malmö, Eslöv, Osby, Hässleholm och Ystad - ingår i ett forskningsprojekt. I det digra frågebatteriet har en mängd frågor ställts kring idrott och motion.

Sölve Elmståhl har gjort en exklusiv sammanställning åt Sydsvenskan av motionsvanorna i åldrarna 70 år och uppåt, en ålderskategori som Riksidrottsförbundet inte har någon statistik kring, av studien som i sin helhet kommer att presenteras framåt sommaren.

- Det här är den största studien i sitt slag som genomförts i Sverige, säger Sölve Elmståhl.

- Överraskande är att så många som var femte man och var sjätte kvinna i denna ålder ägnar sig åt mer ansträngande motion som två timmar gymnastik eller löpning och eller mer än fyra timmar annan motion, det är ju mer än vad många yngre gör.

Han är överraskad av den positiva inställning till idrott som de som är födda på 10-, 20- och 30-talet har. Och att så många orkar och vill vara så aktiva.

- Det är kanske inte vad vi väntat oss, att så många skulle ha så goda motionsvanor, och framför allt tycka idrott och motion är så viktigt. Vi är ju annars ofta färgade av uppfattningen att äldre är en sjukdomskrävande grupp. Studien ger en annan positiv bild av åldrandet fylld av aktivitet.

Andra studier, bland annat MoL-studien som Sydsvenskan presenterade förra helgen, visar att 50-åringarna i Skåne inte är lika fysiskt aktiva som dagens pensionärsgrupp.

- De äldre vi intervjuat har på ett annat sätt varit vana vid att fixa sin idrott själv. Visst har det funnits vuxna i bakgrunden, men spontanidrotten har varit det grundläggande. Här finns inga föräldrar som anmält och skjutsat i bil, säger Sölve Elmståhl.

När den generationen, som varit med om hela boomen inom ungdomsidrotten, närmar sig pensionsåldern, kommer med all säkerhet tappat aktiva att vara långt större än bland dagens äldre.

- Åtminstone ser vi de här tendenserna. Det finns en stor risk att man inte tar de goda vanorna med sig. Släpper de sin idrott i ungdomsåren, fångar man inte upp intresset igen, trots all den kunskap som finns om nyttan av motion.

Att idrotten skulle bero på det sociala nätverket, tror inte Sölve Elmståhl på:

- Att vara aktiv beror inte på civilstånd, var du bor, det antal barn eller syskon du har, om det finns bil eller annat transportmedel med i bilden. Det är vanorna du själv skaffat dig som är det viktiga.