

Fyns Amts Avis den 23. april 2017

Lektor og læge ved Københavns Universitet Ellen Garde er begejstret for Svendborg Senior Akademis højskole-weekend. Det er det helt rigtige, de gør for at holde hjernen frisk, siger hun.

Når medlemmerne i Svendborg Seniorakademi mødes til højskoledage, vil det styrke "de små grå" på den allermest effektive måde. Det mener lektor og læge ved Københavns Universitet Ellen Garde, der forsker i sund aldring. Når de her seniorer sidder overfor hinanden, når de udfordrer hinanden, når de mindes, diskuterer og får ny viden, så laver de nye forbindelser mellem cellerne i deres hjerner. Og gør de det regelmæssigt, styrkes forbindelserne, og der danner sig et isolerende lag fedt rundt om nervebanerne. På den måde får de skabt nogle nye effektive og meget hurtige baner med tiden. Sådan nogle højskoledage, hvor de hele tiden er sammen, udfordrer hinanden mentalt ved at diskutere, måske også fysisk ved at gå nogle ture, og hvor de synger - uha, det er rigtig godt for hjernen, siger hun.

Lige præcis det koncept, de seniorer i Svendborg har lavet, er jeg simpelthen så begejstret for. Det er vejen frem, og de har min fulde opbakning. Hver gang man forlanger noget nyt af hjernen, så styrker man sit hjernenetværk. Det er fint med rutiner, men man får ikke det samme ud af for eksempel at lave den ene sudoku efter den anden. Det bedste er at komme ud af sofaen, møde andre mennesker og opsøge noget uforudsigeligt sammen.

Livsstil betyder meget

Ellen Garde fortæller, at med alderen og især ved visse livsstilssygdomme kan hjernens netværk nedbrydes, og det kan medvirke til, at man når tærsklen til klinisk demens, fordi hjerneceller, men ikke mindst de celler, der holder hjernens netværk ved lige, er meget sårbare overfor, at der ikke kommer nok blod til hjernen, er det vigtigt, at vi holder hele kroppen så sund som muligt. Med alderen kan både hjerte og muskler blive svagere og blodkar slidte. Det sker især ved langvarigt forhøjet blodtryk og kolesterol, sukkersyge, eller hvis man dyrker for lidt motion, eller at man ryger. Det betyder også rigtig meget for processen, der kan føre til Alzheimers sygdom, siger Ellen Garde.

Det positive er til gengæld, at det jo er sygdomme, man kan gøre noget ved med tidlig behandling og en aktiv og sund tilgang til livet. Og lige præcis det koncept, seniorerne i Svendborg har taget initiativ til, er jeg simpelthen så begejstret for. Det er vejen frem for en robust og velfungerende hjerne, og de har min fulde opbakning, siger hun.