



Franske Jeanne Calment ble 122 år gammel, og har med det hatt verdensrekorden i snart 24 år. Her er hun fotografert i forbindelse med 122-års dagen i 1997. (Foto: Georges Gobet / AFP / NTB)

Verdens eldste ble 122 år. Neste rekord kan bli 130 år

Det blir stadig flere superhundreåringer, altså personer over 110 år. Men du blir ikke så gammel om du synes livet er kjipt, ifølge professor.

Anders Moen Kaste
JOURNALIST

Onsdag 14. juli 2021 - 04:30

Hva er sannsynligheten for en ny verdensrekord i levealder dette århundret?

Kan det tenkes at noen klarer å presse 130 runder rundt sola?

Michael Pearce og Adrian E. Raftery har regnet på det. De er forskere ved University of Washington.

Så langt er offisiell rekord for menneskeheten 122 år. Så gammel ble franske Jeanne Calment, som døde i 1997. Hun ble tre år eldre enn kvinnen som har levd nest lengst, amerikanske Sarah Kneuss. Hun var 119 da hun døde i 1999.

Det er slett ikke usannsynlig at verdensrekorden blir slått før år 2100, mener forskerne fra Washington.

De tror også at det er 13 prosent sjanse for at noen blir 130.

Har tro på ny rekord for høyeste alder

Linda Hildegard Bergersen er professor i fysiologi ved Universitetet i Oslo og forsker på aldring. Og hun brenner for en revolusjon i hvordan vi tenker om det å bli eldre.

Hun tror rekorden til franske Jeanne Calment blir slått i løpet av dette århundret.

– Det er høyst sannsynlig at verdensrekorden blir slått. At vi kan se 130 år, er ikke usannsynlig, sier Bergersen til forskning.no. Hun er også professor i nevrobiologi for aldring ved Københavns Universitet.

ANNONSE

Jeanne Calment nøt livets goder. Hun spiste rødt kjøtt og vanlig fransk mat, ikke minst søtsaker. Hun drakk portvin til sin daglige dose sjokolade og røykte en sigarett etter måltidene. Men alt med måte.

Churchill hadde på sin side nok ikke «alt med måte» som livsmotto. Den tidligere britiske

statsministeren ble 90 år. Han døde i 1965.

– Med et sånt levesett er det helt utrolig! Og det er genene, altså. Han røykte sigar, drakk og var deprimeret. Hvis han hadde levd etter det som er anbefalingene, kunne han fort blitt 130 år, tror Bergersen.

Genene er grunnmuren

Hun mener gode gener er selve grunnmuren for hvor lenge man kan leve. Og så kan man gjennom livsførselen påvirke i både den ene og den andre retningen.

Og gode gener hadde definitivt Calment, understreker professoren.

– Hun overdrev ikke noe, slik er det jo ofte med gamle mennesker. Og hun var alltid fysisk aktiv. Enten i form av tennis eller at hun syklet til hun var 100. Med sykling holdt hun kondisjonen ved like, og motorikken med tennis.



Englands tidligere statsminister Winston Churchill var ikke kjent som sunnheten selv. Likevel ble han 90 år. (Foto: NTB Arkivfoto/Nasjonalbiblioteket)

Hun hadde gode gener som grunnmur, men så påvirket hun resten selv.

– Fascinert av det ekstreme

– Folk er fascinert av de ekstreme tingene mennesker får til. Enten det er å dra til månen, å løpe fort i OL eller hvor lenge det er mulig å leve, sier Michael Pearce i en pressemelding fra University of Washington.

I utregningene sine tok han og kollegaen utgangspunkt i 13 land:

Østerrike, Belgia, Canada, Danmark, England/Wales, Finland, Frankrike, Tyskland, Japan, Norge, Spania, Sverige og USA.

ANNONSE

Disse 13 landene brukte forskerne som utgangspunkt for en såkalt [bayes-analyse](#).

Den typen analyse brukes til å beregne sannsynlighet ut ifra statistikk. Bayes-analyse brukes der man har mange usikre eller tilfeldige tall. Slik som alder.

Neppe eldre enn 135

Forskerne anslår omtrent 13 prosent sannsynlighet for at noen når 130 år, men bare 0,03 prosent sannsynlighet for at vi får se noen som når 132.

Prosentvis sjanse for å bli ett år eldre synker bratt jo eldre personen blir. Det er fordi sannsynligheten for å dø i løpet av et år, øker kraftig når en person oppnår en så høy alder.

At verdensrekorden blir slått anser forskerne som nesten 100 prosent sannsynlig. De regner det som nesten helt sikkert at noen blir 124 år, altså to år eldre enn Jeanne Calment. Men etter det går det nedover med sjansene.

De har regnet ut at det er 88 prosent sjanse for at noen når 126 år, men bare 40 prosent sannsynlig at noen blir 128 år.

Alt over 135 anser forskerne som ekstremt usannsynlig.

For at rekorden skal slås, trenger verden mange superhundreåringer, ifølge forskerne.

Det blir litt som å spille lotto. Jo flere kuponger, jo høyere er sannsynligheten for å vinne.

Hva kan jeg gjøre for å bli 110?

Så spørres det hva vi kan gjøre selv for å maksimere sannsynligheten for å bli superhundreåring.

ANNONSE

Linda Hildegard Bergersen mener fysisk aktivitet er det aller viktigste. Ikke bare fordi det får fart på blodpumpa. Det drar også flere positive effekter med seg.

– Når folk er fysisk aktive, hindrer det skrumpning av hippocampus, forklarer hun.

Du vil ikke at hippocampus skal skrumpe. Det er nemlig en del av hjernen med viktige funksjoner knyttet til hukommelsen.

• **Les mer:** [Dette skjer i hjernen når vi prøver å huske noe](#)

– Normal aldring gjør at hippocampus skrumper. Men er du fysisk aktiv, gjør det at du beholder størrelsen på den. Det legger til rette for å gjøre andre ting som krever

hukommelse.

Å holde hippocampus «ung» kan hjelpe eldre å fungere bedre i hverdagen. Fysisk aktivitet motvirker også dårlig mental helse.

• **Les mer:** [Styrketrening hjelper mot depresjon](#)

– Depresjon blant gamle er vanlig. Fysisk aktivitet hjelper til å forhindre lette depresjoner og nedstemthet, slikt som fører til at man ikke får gjort noen ting. Hvis man er fysisk aktiv, orker man å gå på eldresenter eller fotballpuben - man orker å treffe andre. Det er ting man ikke hadde orket hvis man var veldig deprimeret, sier Bergersen.

Dessuten motvirker nettopp det å gå på eldresenteret eller fotballpuben at man blir deprimeret.

– Man orker å gjøre mer av de tingene som gjør at man ikke blir deprimeret, oppsummerer Bergersen.

ANNONSE

Pensjonister halve livet?

Vi blir flere gamle på kloden. Det er nå flere som er over 60 enn under fem, ifølge [World Health Organization](#).

Det blir også flere hundre- og superhundreåringer, altså mennesker over 110.

– *Noen vil jo være pensjonister omtrent halve livet. Vil det føre til at samfunnet endrer seg?*

– De som blir 100 år, er antagelig de sprekeste og de som klarer å igangsette seg

selv, sier Bergersen.

Man blir nemlig ikke hundre år om man ikke



Professor Linda Hildegard Bergersen ser det ikke som usannsynlig at noen kan oppleve å bli 130 år gamle dette århundret. (Foto: UiO)

har pågangsmot. Derfor mener Bergersen at vi ikke skal glemme at de som blir veldig gamle ofte er selvstendige mennesker og ressurser i samfunnet lenge etter pensjonsalder.

Hva skal man finne på når arbeidslivet er over, men man har store deler av livet foran seg? forskning.no skrev om det tidligere i år.

- **Les mer:** [Hvor sannsynlig er det at folk vil jobbe gratis når de blir pensjonister?](#)

Viktig å ha flokken rundt seg

– God livskvalitet for meg er å være sammen med mennesker jeg bryr meg om, sier Bergersen.

For veldig mange eldre er det tungt når omgangskretsen blir mindre. Mange opplever å miste en ektefelle og bli alene i huset. Det bør få oss til å tenke nytt, mener hun.

– Jeg tror vi må få andre måter å leve på. Jeg ser for meg at jeg bor i kollektiv når jeg blir riktig gammel. Det er ikke sikkert jeg ønsker mange andre 100-åringere rundt meg, men folk i ulike aldre, fra unge til gamle.

I noen kulturer er det vanlig at eldre bor sammen med barna sine. Sykehjem er nærmest uhørt.

Ble overrasket når foreldrene trengte omsorg

I 2019 snakket forskning.no med den svenske kjønnsforskeren Sofia Björk. Hun hadde intervjuet middelaldrende svensker om det å ha omsorg for gamle foreldre.

For mange kom det som et sjokk at de i det hele tatt måtte stille opp. Noen følte det var urettferdig.

Før var det i Norge mer vanlig at gamle bodde sammen med de yngre generasjonene. Ofte i en kårbolig på gården.

– Vi må ta det tilbake. Men det trenger ikke nødvendigvis være familie, sier Bergersen.

Hun ser for seg at unge og eldre kommer tettere på hverandre i fremtiden. Ikke fordi de må, men fordi de velger det og fordi de har mye å lære av hverandre.

Flere forskere har tatt til orde for at flere bør bo i kollektiv i fremtiden. Blant annet forskere fra Sintef i en [artikkel publisert på forskning.no](https://forskning.no).

Må ha det fint på veien

Men hvor ønskelig er det å bli 110, 120 og 130?

– Det er viktig at du ikke bare har lang levetid, men også god helse når du blir så gammel. At du ikke får dårlige år fra 90 til 100. Livslengde og helse følger hånd i hånd, sier Linda Hildegard Bergersen.

De som blir 100 og 110 år, blir gamle nettopp fordi de har det bra, tror professoren.

– Jeg tror at de som blir 110 er lyse i sinnene og har det fint. Du blir ikke 110 hvis du egentlig syns livet er litt kjipt.

Referanse:

Pierce, Michael., Raftery, Adrian E. (2021). Probabilistic forecasting of maximum human lifespan by 2100 using Bayesian population projections. [Demographic Research](https://doi.org/10.1016/j.demres.2021.03.001).