
Vær aktiv i alderdommen!

BOKOVERSIKT

Kåre Rodahl, professoren med hoppetauet, har skrevet en liten bok om alderdommen. Han bygger på sine omfattende kunnskaper i fysiologi og på sine erfaringer fra et langt forskerliv i Alaska, i andre deler av Amerika og i Norge. I forordet skriver han at han er blitt 84 år og opplever mange av de aldersproblemene han skriver om.

Han bekymrer seg over at mange eldre blir utbrente og skrøpelige altfor tidlig – at de varer, men ikke lever. Og mange har fått det så godt at de ikke har godt av det. Man må streve for egen lykke, og det er en lykke å lykkes.

Utgangspunktet er at vi egentlig er skapt for steinalderlivet, og biologisk sett har menneskene ikke forandret seg stort de siste 50 000 år. Vi er skapt for et aktivt fysisk liv, og problemet er at vår moderne sivilisasjon kommer i konflikt med vår biologi. Alderdommen kjennetegnes ved at vi taper funksjon og reserver. Vi blir langsommere og mer klønete, men ikke dummere, og det er fremdeles store muligheter i en gammel kropp og i en gammel hjerne.

Rodahls oppskrift er klar og enkel: Vi må bruke kroppen hver dag, vi må bruke hjernen og vi må engasjere oss i et sosialt liv. Aktivitet er nøkkelen. Han gir detaljerte anvisninger for former for fysisk aktivitet, og en daglig tur er grunnlaget. Styrketrening og skikkelig tøyning av muskler og ledd er viktig. Mat og måltid drøftes. Oppskriften er: Ta deg selv i bruk.

Rodahl skriver både klart, levende og engasjerende. Boken er godt disponert, og budskapet har en god pedagogisk form. Det er et godt register. Papirkvaliteten er førsteklasses, og det er en vakker og tiltalende bok. Leger bør lese boken og anbefale den til sine pasienter. Boken er en gave til eldre.

Peter F.Hjort

Blommenholm

Publisert: 30. juni 2002. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 13. februar 2026.