
Slik forlenger du livet

PODKAST

Ved å registrere blodtrykk, kroppsmasseindeks og røykevaner kan legen predikere hvor mange år du kan forvente å leve – og hvor mange du kan forvente å miste.

Det viser en studie som inkluderer over 15 000 norske menn fulgt fra 1967, da de var i 50-årene, og helt frem til 2005. Professor emeritus Tor Bjerkedal og medarbeidere fant at de rutinemessige helsekontrollene i bedriftshelsetjenesten kunne predikere tap av leveår over flere tiår.

- Hadde du høyt blodtrykk var din levealder kortere. Røkte du, var du fet eller veldig tynn, så var din levealder også kortere. På det meste kunne man miste en 7-8 år, så det var ikke betydningsløst, sier Bjerkedal til Tidsskriftets podkast.

I 2005 var over 97 % av deltakerne døde. Gjennomsnittlig dødsalder var 76,6 år, men de friskeste levde lenger. Funnene i studien gir grunnlag for en klar konklusjon.

- Ved å legge vekt på det man finner på helseundersøkelser, kan man forlenge liv, sier Bjerkedal.

Publisert: 10. januar 2012. Tidsskr Nor Legeforen.

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 30. mars 2026.