



mes er kvinner mellom 12 og 40 år. Spiseforstyrrelse ødelegger livet til både den det gjelder og deres nærmeste.

– Vi vet at ungdom med ulike former for spiseforstyrrelse kan oppleve tapte ungdomsår og det er viktig å oppsøke hjelp så fort som mulig. Jo tidligere man får god hjelp, jo større er sjansen for å bli helt frisk. Ved god behandling, tidlig, er mulighetene for å bli frisk relativt gode, sier Hellevik.



### Trekker forslag

Danmarks regjering trekker forslaget om at regjeringen skal utnevne styrelederne ved universitetene, ifølge University World News. Det kontroversielle forslaget møtte sterk motstand fra danske universiteter og fagforeninger, som mente det brøt med prinsippet om «en armlengdes avstand». I stedet foreslår regjeringen et kompromiss der universitetene innstiller på styremedlemmer, og hvor departementet er én av flere instanser som er med på den endelige valgprosessen, skriver bladet Forskerfoum.

## På Nett

### Hvem er eldst?



Du vet hvor gammel du er. Men hvor gammel er kroppen din? På verdens aktivitetsdag 10. mai utfordret Helse- og sosialdepartementet og NTNU befolkningen til å teste seg selv for å se om kroppen slår den virkelige alderen i en uhyttelig, men temmelig nøyaktig test.

Fysisk aktivitet er helt nødvendig for et godt liv med god helse og livskvalitet. Men nordmenn flest klarer ikke å være tilstrekkelig aktive i hverdagen til å nyte gevinsten av aktivitet. To av tre nordmenn oppfyller ikke anbefalingen om snaut 30 minutters bevegelse med moderat intensitet hver dag.

– Det er faktisk ganske ille at det store flertallet er så inaktive, sier Jakob Linhave, avdelingsdirektør i Helsedirektoratet.

– En moderat aktiv person vinner tre år i levetid og fem år med god livskvalitet sammenlignet med en inaktiv person. Litt av problemet er at mange ikke vet hvor lite som skal til, og tror de må begynne å trene. Faktum er at det spiller liten rolle hva man gjør – man skal bare ha pulsen opp litt. Den viktigste aktiviteten er den man gjennomfører.

Mange studier har tidligere vist at kondisjonsnivået, målt som maksimalt oksygenopptak, er den enkeltfaktoren som best forutser hjerte- og karsykdom og tidlig død. Et ganske presist mål på hvordan man ligger an, er kroppens fysiologiske alder. Tradisjonelt har man kunnet måle dette i ressurs- og kostnadskrevenne kondisjonstester hos lege eller fysioterapeut, men nå har forskere ved NTNU utviklet en enkel test som på et par minutter gir deg fasiten (hvem er eldst.no). Alt man må fylle inn er alder, kjønn høyde, vekt, hvilepuls (enkel forklaring gis i testen) og aktivitetsnivå.

– Verktøyet som forskerne har laget gir et meget presist mål også når man sammenligner med tradisjonelle kondisjonstester, sier Linhave.

– På sikt kan man se for seg at også legekontorer kan ta dette i bruk som en del av kartleggingen av pasientenes helsetilstand.

I første omgang er håpet å gi folk et par aha-opplevelser. Er man aktiv, kan man få en svært hyggelig overraskelse. Er man lite aktiv, kan man få et aldri så lite sjokk. I så fall får man en utfordring – ta dine 30 i 30 dager og gjør testen på nytt én måned senere. I testverktøyet får man også tips og råd til hvordan man kan øke aktivitetsnivået.

– De fleste vil nok bli aller mest overrasket over hvor lite som skal til for å skru tiden tilbake. Et par ekstra turer i uka, trapp fremfor heis eller et par reale ukentlige runder på trampolinen med ungene vil gi resultater, sier Linhave.

Så – tør du finne ut om det er du eller kroppen din som er eldst? Prøv nå, på hvem er eldst.no.