

Lever lenger med noen kilo



ILL: YAY MICRO.

En ny, omfattende analyse som ble publisert nå i januar i tidsskriftet Journal of the American Medical Association, viser at folk som regnes som overvektige, med en kroppsmasseindeks (BMI) på 25 til 29,9, lever litt lenger enn de som er såkalt normalvektige, med BMI på 18,5 til 24,9, melder AFP Relaxnews.

Dødsrisikoen når man så alle dødsårsaker under ett, var rundt seks prosent lavere for dem som var litt overvektige, sammenlignet med normalvektige, ifølge forskerne.

– Dette er faktisk det vanlige funnet, sier førsteforfatter av studien, Katherine Flegal, ved Centers for Disease Control and Prevention, ifølge Reuters.

Denne nye analysen gir dermed støtte til det forskerne har kalt «fedme-paradokset», altså at mennesker med noen ekstra kilo på kroppen lever lenger enn sine tynne og normalvektige motparter.

Kanskje noe å tenke på for den som har slanking som nyttårsforsett.

Når likestillingsmål om tolv år



ILL: YAY MICRO.

Kvinneandelen blant norske professorer stiger jevnt, og kunnskapsminister Kristin Halvorsen er utålmodig, skriver Forskerforum.

Fra 2011 til 2012 steg andelen kvinner i de akademiske toppstillingene med 1,4 prosentpoeng til 24,4 prosent, viser tall fra Database for statistikk om høyere utdanning. Ifølge et notat fra Forskerforbundet har andelen steget med fem prosentpoeng de siste fire årene. Dersom trenden fortsetter, vil 40 prosent av professorene være kvinner om tolv år, i 2025. Tatt i betraktning den lange tiden det tar å kvalifisere seg til et professorat, skulle man kanskje kunne tro at utviklingen blir tatt godt imot, men statsråd Kristin Halvorsen har høyere ambisjoner.

– Det er rett og slett sånn at akademia går glipp av betydelige ressurspersoner hvis man ikke klarer å rekruttere mer balansert ved ansettelse av professorer, sier hun.

Likestillings- og diskrimineringsombudet er heller ikke imponert over tempoet.

– Dette går altfor sakte, sier avdelingsleder Bjørg Unstad.

– Det er faktisk flere kvinner enn menn som velger å ta høyere utdanning. Det burde derfor være et godt rekrutteringsgrunnlag også til vitenskapelige stillinger, og ingen grunn til at kvinner skal være underrepresentert, sier Unstad, som også presiserer at 40 prosent kvinneandel ikke er det samme som likestilling.

– 40 prosent kvinneandel er et delmål, og ikke en beskrivelse av et kjønnslikestilt samfunn. Målet er like muligheter for alle, og 40 prosent kvinneandel ses som en indikator på at vi er på vei mot like muligheter.

Hun får støtte fra en utålmodig statsråd.

– Vi har hatt en kraftig utvikling innenfor dette feltet. Vi har en betydelig utvikling i andelen kvinner som tar doktorgrader, og det er betydelig flere kvalifiserte kvinner å velge mellom. Her må vi absolutt være mer utålmodige, sier Halvorsen.

Regn om (u)vanene til mikroliv



ILL: YAY MICRO.

Hvor fort renner livet ditt ut? Cambridge-forskeren David Spiegelalter vil kommunisere helseråd ved å regne ut hvor mye levetid sigaretter og hamburgere koster deg om dagen, skriver forskning.no.

Ideen er at våre gode og dårlige vaner – for eksempel når det gjelder trening, røyking, alkoholkonsum og mat – enten forlenger eller forkorter levetiden vår.

Alt kan telles i mikroliv, skriver Spiegelalter i British Medical Journal i desember 2012.

Ett mikroliv tilsvarer en halv time, siden 30 minutter er omtrent en milliondel av resten av livet til et ungt voksent menneske.

Røyker du to sigaretter om dagen, mister du ett mikroliv hver dag. Damp du 20, taper du 10 – altså fem hele timer. Driker du tre enheter alkohol, glipper ytterligere ett mikroliv. Det samme gjelder to timer TV-titting, fem kilo overvekt og en burger om dagen.

På den annen side får du et mikroliv dersom du holder deg til én alkoholenhet per dag. Eller om du drikker er en to-tre kopper kaffe.

Mosjonerer du i 20 minutter kan du legge til to ekstra mikroliv, og klarer du fem frukter og grønnsaker om dagen har du skaffet deg fire mikroliv bare der.



Systemet er ment for folk flest, ikke for forskere, skriver Spiegelhalter, som er den første til å innrømme at verdiene er alt annet enn et nøyaktig mål på folks livslengde.

Tallene er regnet ut med tanke på at de enkelte vanene eller uvanene er noe man gjør hver dag resten av livet. Så hvem vet hvor mange mikroliv du egentlig taper om du røyker en tipakning på fest i ny og ne.

Utrekningene tar heller ikke høyde for de store forskjellene som finnes mellom enkeltpersoner. I virkeligheten sørger gener og andre faktorer for at vi ikke har samme toleranse overfor uheldige vaner.

Likevel mener Spiegelhalter at mikrolivmetoden kan være effektiv. Den vil i det minste gi folk en oversikt over hva som virkelig teller.

Forskeren innser også at folk kanskje vil bruke listene til å kjøpe seg fri fra synder – for eksempel ved å trene for å gjøre opp for et litt for høyt alkoholinntak. På den annen side er det muligens bedre for vedkommende å gymme seg til god samvittighet enn å tilbringe dagen i skam på sofaen.

Røykeslutt reduserer angst



ILL: YAY MICRO

Røyking reduserer ikke angst, slik mange feilaktig tror, men røykeslutt gjør det. Det viser en ny undersøkelse publisert i The British Journal of Psychiatry.

Forskerne, fra Oxford University og Kings College London, sier at det er en utbredt feilaktig tro på at røyking er avstressende.

Det motsatte er tilfelle: Røyking fører trolig til angst. Det er viktig at røykere opplyses om dette slik at de kan forstå hvordan deres egne erfaringer kan være misvisende.

Forskere mener feiloppfatningen har oppstått fordi nikotin-abstinens akutt kan gi uro, irritabilitet, anspenhet og angst.

På nett

Den digitale postkassen

I 2014 skal vi få all offentlig korrespondanse elektronisk. Fornyringsminister Rigmor Aasrud har besluttet at de digitale postkasseleverandørene skal få konkurrere om brev fra det offentlige Norge.

- Når den enkelte innbygger selv kan velge hvilken leverandør som skal benyttes, vil dette stimulere tilbyderne til både å utvikle gode postkassetjenester for innbyggerne og til å bidra til å øke volumet av digital post fra forvaltningen, sier fornyingsminister Rigmor Aasrud i en pressemelding fra departementet. Digital postkasse er sentralt i regjeringens digitaliseringsprogram som ble lagt frem i april i år.

Målet er at innbyggere og næringsliv skal slippe å bruke papirpost, og i stedet kommunisere digitalt med forvaltningen.

Erfaringer fra Danmark, som har hatt en slik løsning i flere år, viser at de fleste innbyggerne tar en slik løsning i bruk når den er på plass. Digital post til innbyggerne har også vist seg å være god ressursbruk, med opp til 80 prosent kostnadsbesparelse for offentlig sektor.

- Samtidig som vi får opp postkasseløsningen, skal alle de største statlige tjenestene være digitale allerede i første halvdel av 2014. Vi jobber også med en endring av lovverket fra samme tidspunkt, sier Aasrud.

Samtidig skal innbyggere som har reservert seg mot digital post fortsatt kunne motta offentlig post i det gode, gamle papirformatet. Endringen i lovverket innebærer at du ikke lenger trenger å be om å få posten fra forvaltningen digitalt. Alle som ikke har reservert seg mot digital post, skal få elektronisk post automatisk.

- Alle innbyggere vil selvfølgelig bli godt informert om endringene i god tid i forkant, sier statsråden.

Tidende er
tilpasset håndholdte medier
www.tannlegetidende.no

Du kan også følge oss på
Facebook og Twitter.
Navnet er Tannlegetidende