

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 kjønnslikestillt 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 helse råd 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. Dampet 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 en to-tre kopper kaffe.

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