

## Best om morgenen?

Ved å gjøre det til en vane å trene om morgenen hjelper du døgnrytmen din og forteller kroppen at den skal skille ut hormonet melatonin tidligere på kvelden, skriver forskning.no.

– Det har en god effekt på søvnen, mener Sofie Laage-Christiansen, som forsker på døgnrytme og depresjon ved Aarhus Universitet.

– Når du trener, skiller ut kroppen mange gode hormoner, blant annet adrenalin, som vekker deg og gjør deg mer klar for dagen. Den mentale boosten du får når du trener om morgenen, kan faktisk vare i flere timer og kan for eksempel gjøre at du er mer klar for å løse oppgaver et godt stykke utover dagen.

Andre hormoner som blir frigitt i kroppen når du trener er serotonin, dopamin, noradrenalin, kortisol og endorfiner.

Hvis du vil ha maks ut av morgentreningen bør den videre foregå ute. For trening kan ikke på langt nær sammenlignes med den sterkeste tidsmarkøren – nemlig lys.

Men fra et treningsmessig synspunkt er det ikke mye som peker på egne fordeler ved å trene tidlig på dagen.

Nikolai Baastrup Nordsborg, som forsker på treningsfysiologi ved Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet hevder at de fleste presterer best om ettermiddagen, kanskje fordi kroppen har en bedre tilgjengelighet av næringsstoffer.

Det siste ordet får professor Poul Jennum, som har søvn som ekspertiseområde, ved Institut for Klinisk Medicin ved Københavns Universitet. Han støtter Nordsborg i at dokumentasjonen på området trening, helse og prestasjon er for svak til å uttale seg bastant om det.

– Man bør ikke trene rett før man skal sove og generelt ikke etter klokken åtte om kvelden. Hvis man skylder eller løper en tur virker det aktivierende, og det er ikke bra for søvnen.

Likevel mener Jennum at det er bedre å trene på kveldstid enn å droppe økten.

## En enklere verden



FOTO: VAY IMAGES

Folk ønsker seg ikke en verden full av nye muligheter. De vil heller ha et enklere liv, finner tyske framtidsforskere, ifølge forskning.no.

Er du lei av alle de nye produktene og mulighetene du blir tilbudt hele tiden? Da er du ikke alene. Tyske forskere forsøker å utvikle nye metoder for å få vite hva vanlige folk ønsker seg av fremtiden. De mener at innovasjonsforskning bare kan lykkes dersom vi som skal bruke innovasjonene, vil ha dem.

Over 100 personer ble dybdeintervjuet ved forskningsinstituttet Fraunhofer i Berlin. Deltagerne skulle forestille seg at de levde i år 2053 og ble bedt om å fortelle hvordan de vil at maskiner, helsetjenester, arbeid og transport skal fungere i framtiden.

De vil ikke ha et Big brother-samfunn. Men de kan gjerne tenke seg et Big mother-samfunn, konkluderer de tyske forskerne.

– I en verden som blir stadig mer komplisert, kan mange tenke seg en Big mother som hjelper dem å treffe ulike valg, sier forskeren Marie Heidingsfelder ved senteret.

Flere av deltagerne ønsker seg maskiner som hjelper til med å tolke følelser. De vil framfor alt gjerne gjøre det lettere for andre å forstå hva de selv føler.

På helseområdet etterspør ikke folk flere leger eller flere sykehus tjenester. I stedet vil de ha teknologier som setter dem i stand til å diagnostisere og kurere seg selv.

Flere kreative metoder ble brukt av de tyske framtidsforskerne for å få folk til å tenke nytt rundt framtidens behov.

Her er noen forslag for framtiden: Mobile kokonger: Individuelt tilpassede transportkapsler som setter oss i stand

til å reise fra dør-til-dør, uten å måtte forholde oss til en rekke andre mennesker på reisen. Sosiale brannmurer: Teknologi som setter oss i stand til å fokusere på det som er viktig og sperre ute det uviktige. Ørementorer: En variant av den sosiale brannmuren, plassert inne i øret. Smarte kompiser: Lærende systemer som kommer med forslag om hva vi bør gjøre i ulike situasjoner, basert på våre egne interesser og behov. Emolinser: Kontaktlinser som gir oss hint om følelsene til mennesket som står foran oss.

Kilde: Pressemelding fra Fraunhofer-Gesellschaft: «How we want to live in 2053».

## Ikke gå for hardt ut!

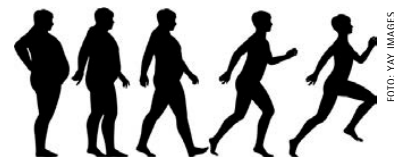


FOTO: VAY IMAGES

Sju av ti nordmenn beveger seg mindre enn myndighetenes anbefalinger, og usunt kosthold er den viktigste risikofaktoren for sykdom i Norge. Menn beveger seg mindre og spiser dårligere enn kvinner.

Nå lanserer Helsedirektoratet en ny kampanje som retter seg mot menn og handler om at skippertak sjelden virker.

– Altfor mange begynner på ekstreme dietter og harde treningsopplegg, og slutter like fort, sier Linda Granlund, divisjonsdirektør i Helsedirektoratet. Høres det fantastisk ut så er sjansen stor for at det ikke virker – eller at det er så krevende at de fleste ikke vil greie å holde ut over tid. Derfor sier vi nå at man skal slutte å gå for hardt ut. Det er de små endringene som hjelper.

Det er en utbredt myte at du må trene hardt og lenge om det skal være noe vits. 30 minutters moderat aktivitet hver dag er nok til å redusere risikoen for mer enn 30 sykdommer. I tillegg er fysisk aktivitet viktig i behandling av mange sykdommer, og kan i blant erstatte medisiner mot f.eks. lette depresjoner og høyt blodtrykk.



Også når det gjelder kostholdet er det godt dokumentert at det er endringer man kan leve med over tid som gir resultater, skippetaksdieter og ekstreme kurer fører ofte til raskt vekt-tap og like raskt vektstigning. Granlund anbefaler seks små grep til en sunnere og gladere tilværelse:

Ta deg tid til «dine30» hver dag. Velg noe som er praktisk eller noe du liker å gjøre uansett. Å gå en tur med litt tempo i variert terreng er godt nok. Og ganske trivelig.

Dropp strenge regimer for hva du kan og ikke kan spise. Spis heller variert! Hiv innpå med grønnsaker, frukt, bær, grove kornprodukter og fisk – og spis heller litt mindre rødt kjøtt, kjøttprodukter, salt og sukker.

Skill mellom hverdag og fest, det er lov å kose seg innimellom.

Tørst? Drikk vann hver gang du er tørst. Da er du godt på vei til mindre sukker i kostholdet. Drikke som brus, saft, isté, juice og liknende, inneholder ofte masse tilsatt sukker.

Unngå å sitte stille for lenge – reis deg opp minst en gang hver time. Ikke se på ungene – vær med og lek.

Spis frukt og grønt så mye og ofte du kan. En god huskeregel: Inkluder grønt i alle måltider!

I kampanjefilmene blir vi kjent med en mann som så veldig gjerne vil, men som må gi opp før han i det hele tatt har startet. Filmene har fått god mottakelse i målgruppen:

– Voksne menn kjenner seg veldig godt igjen i det vi kommuniserer, fordi mange har kjent på det å prøve og feile gang på gang – og ikke strekke til. Til alle disse sier vi: Helsegevinsten ved å gå fra ingenting til litt er formidabel. Ta ett skritt av gangen. Du klarer det! avslutter Granlund.

## UiO er best i Norge



FOTO: WAY IMAGES

Universitetet i Oslo (UiO) er på 67. plass på listen over verdens beste universiteter, skriver Uniforum og viser til årets Shanghai-rangering, der UiO har falt ned ni plasser i forhold til fjorårets plassering. NTNU er blant dem som ligger mellom 101. og 150. plass, mens Universitetet i Bergen (UiB) plasserer seg blant dem som er mellom 201. og 300. plass.

Rangeringen har målt 12 000 universiteter verden over, og Harvard-universitetet går av med førsteplassen.

## Rett til kontaktlege

Med virkning fra 15. september i år har pasienter med en alvorlig sykdom, skade og lidelse eller som har behov for behandling eller oppfølging av spesialisthelsetjenesten over en viss tid, rett til å få tildelt kontaktlege i spesialisthelsetjenesten, melder Helsedirektoratet.

– Retten til en kontaktlege i spesialisthelsetjenesten skal gi pasientene økt trygghet, sier divisjonsdirektør Johan Torgersen i spesialisthelsedivisjonen.

Helsedirektoratet har laget en veileder for den nye ordningen som beskriver hvordan helseinstitusjonene kan tilrettelegge, herunder ansvar og oppgaver for kontaktlegen og samarbeid med annet helsepersonell. Veilederen gir også anbefalinger om hvem som kan være kontaktlege og når og hvordan pasienten skal motta relevant informasjon om sin rett og sin kontaktlege. En annen

viktig oppgave for kontaktlegen er å samarbeide med pasientens fastlege.

Veilederen er utarbeidet i samarbeid med representanter fra Pasient- og brukerombudene, Norsk Psykologforening, Legeforeningen, Kreftforeningen, fastlegene og de regionale helseforetakene. Veilederen finner du her: <https://helse-direktoratet.no/Sider/Veileder-for-kontaktlege-i-spesialisthelsetjenesten.aspx>

## På nett

### IKT til glede og bekymring

Norge er kåret til verdens fjerde mest IKT-modne nasjonen, etter Singapore, Finland og Sverige. Målingen er gjort av World Economic Forum tidligere i år.

I følge undersøkelsen er Norge verdensledende på to områder: mobildekning og befolkningens evne og vilje til å bruke nettet.

Samtidig viser en undersøkelse gjort av analysebyrået Norstat at halvparten av befolkningen mellom 34 og 50 år sliter med å følge med i den digitale og teknologiske utviklingen. Tallene er lavere for aldersgruppen 18 til 34 år og høyere for gruppen 50–79 år. Hele syv av ti frykter at det vil oppstå et digitalt klasseskille.

Tallene bekymrer regjeringen, og både offentlige og private organisasjoner gjør en innsats for å legge forholdene bedre til rette. Blant annet gjennomfører Telenor 500 gratis kurs i bruk av smarttelefon og nettbrett rundt om i landet, mens Seniornett Norge gir kursing til eldre. Røde Kors, Microsoft og nettverket Likestilling, Inkludering og Nettverk retter arbeidet sitt mot innvandrerkvinner. Regjeringen har blant annet opprettet nettstedet digidel.no, hvor læringsopplegg i grunnleggende digital kompetanse ligger fritt tilgjengelig og kan deles.