

Hälften av alla barn som nu föds i Sverige kommer att få uppleva sin 100-årsdag. I alla fall om man ska tro ansedda europeiska demografer. Och den engelske gerontologen Aubrey de Grey hävdar att teknikerna att helt stoppa själva åldrandet, de är tillgängliga redan i dag. Tanken svindlar. Kan det verkligen vara möjligt? Oavsett medicinsk potential; är ett förlängt, fördubblat eller till och med evigt liv något att trakta efter? Kanske svaren står att finna i de småländska skogarna.

Ljusets hjärta

Text & Foto: MAGNUS ERLANDSSON

Det är november, soligt och fyra plusgrader. Jag tar en bensträckare vid ett p-märke längs med vägen och passar på att skicka ett mess till en vän med en bild på vägskylten Vissefjärda 13. Vänner är födda och uppvuxna där och jag tänker att hälsningen ska göra honom glad i hjärtat. Om en kvart tjugo minuter bör jag vara i Emmaboda där ska jag träffa Elsie Gustafsson och Aina Wolf. Elsie är 100 år och Aina 101.

I södra Småland finns det ett stråk där det bor ovanligt många hundraåringar. Närmare bestämt dubbelt så många om man jämför med riksnittet. Stråket sträcker sig lite grovt från Öland och vidare västerut genom kommunerna Emmaboda, Lessebo, Tingsryd, Älmhult, Markaryd och slutligen med en liten knyck ner i Hässleholm. Varför det bor så många 100-plussare i dessa bygder vet man inte, men det finns många teorier.

Det ska visa sig att varken Aina eller Elsie har en aning om varför de blivit så gamla. Inte heller Svea, Elna, Stina P, Stina B eller Ingrid, som är andra 100-åringar jag ska komma att besöka på min Smålandsresa, vet det. För har man levt så länge har man förstått att enkla lösningar och generella sanningar är amatörens recept.

Men lyssnar man uppmärksamt på gamlingarna finns där ledtrådar som kan hjälpa en att komma närmare svaret på frågorna: Hur ska jag leva mitt liv för att bli så gammal? Och kanske ännu viktigare. Vill vi bli så gamla eller kanske ännu äldre i framtiden?

Inne i bilen igen plingar det till i mobilen: "Se upp för vildsvinen". En omtänksam replik från min Vissefjärdavän. Ett tips jag tar till mig. För ska man bli 100 år i Sverige är det nog framför allt viltolyckor man ska passa sig för.

Elsie Gustafsson bor i en tvårumslägenhet i äldreboendet Facklan. Hennes 77-årige son Sven öppnar ytterdörren och ber mig stiga på. Elsie var näst yngst i en syskonskara på sju. Idag är alla syskon döda och ingen av dem blev särskilt gammal. Föräldrarna drev ett kafé i Flerohopp norr om Nybro och hemma på gården hade de höns och kaniner och odlade grönsaker till husbehov. Och så plockade de mycket bär som de åt och även sålde en del.

– Det blev mest sill och potatis. Och senare på kvällen åt vi havregröt med lingon eller blåbär, säger hon.

Nu för tiden lagar Sven mat till henne varje dag och

han håller sig till samma närproducerade kost som Elsie är bekant och uppvuxen med. Han odlar egna potatisar och i skogen runt knuten hittar han blåbär, lingon och hallon som han fyller Elsies frys till brädden med.

Mycket i upplägget låter sunt. Det har säkert betydelse att Elsie får äta sådant som magen känner igen. Betydelsen av att det är just sonen Sven som fixar hennes mat ska nog heller inte underskattas. Kärleken dem emellan är svår att missta sig på och hans dagliga besök är säkert minst lika livsgivande som den näringsrika maten. Blåbären då? Kan en daglig blåbärsdiet förlänga livet? Jag vet att näringsforskaren Magnus Nylander, som tidigare varit knuten till Karolinska institutet, tagit fram ett blåbärspiller som ska bromsa åldrandet. Blåbär innehåller höga halter av antioxidanter som anses hämma kroppens oxidativa stress, en inre stress som många forskare tror leder till

cancer och andra åldersrelaterade sjukdomar. Kanske är blåbäret en av livselixirets hemliga ingredienser? Kanske ska den heliga graalen fyllas med en cocktail av nyttiga bär från de småländska skogarna?

Sex dörrar bort på samma våningsplan bor Aina Wolf som är 101 år. Hon har bott i Emmabodatrakten hela sitt liv och är född och uppvuxen i Algutsboda i en syskonskara på nio. Aina har två systrar kvar i livet: en som är 95 och en som är 88 år. Hon berättar att hon alltid varit en renlevnadsmäniska.

– Jag har aldrig varken rökt eller druckit brännvin. En gång gjorde jag eget maskrosvin, fast när jag fick klart för mig att det var olagligt bakade jag in det i brödet.

Ainas och Elsies liv liknar på många sätt varandras. Båda var hemma med barnen, men jobbade så mycket de hann och orkade med, Elsie på hotell och träfabrik och Aina som hemsömmerska. Jag frågar Aina varför hon själv tror att hon blivit så gammal.

– Jag har alltid rört mig. Jag har arbetat mycket i trädgården och promenerat mycket.

Aina går in i sina minnen. Vi sitter tysta en stund. Ett liv. Episoder och fragment. Ainas universum.

– Vi var förnöjsamma. Jag tävlade inte med någon. Om andra hade mycket det gjorde mig ingenting. Vi var belåtna allihop.

”Inne i bilen igen plingar det till i mobilen: ”Se upp för vildsvinen!” . En omtänksam replik från min Vissefjärdavän. Ett tips jag tar till mig. För ska man bli 100 år i Sverige är det nog framför allt viltolyckor man ska passa sig för.”





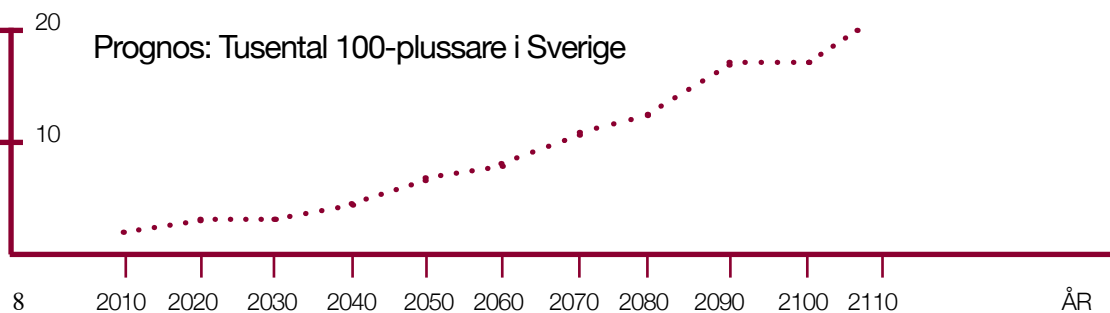
Elsie Gustafsson, 100 år

Malmö, sen november. Jag bestämmer mig för att grotta ner mig i statistik kring ålder och åldrande. Statistiska centralbyråns hemsida visar sig vara en guldgruva. Medellivslängden i Sverige är idag 83,5 för kvinnor och 79,9 för män. Äldst förväntas de som bor i Danderyds kommun bli (kvinnor 86,1 och män 83,2). Danderyd är ju en rik kommun och ett samband som ses i hela världen är att livslängd är en klassfråga. De med god ekonomi har mest inflytande över sin livssituation: de har tillgång till effektiv sjukvård och ser till att undvika arbeten som är fysiskt ansträngande. Men man måste skilja på hög medellivslängd och att bli extremt gammal. Världens äldsta manliga population bor till exempel på Sardinien och nästan hela bunten är fåraherdar. Så för att bli riktigt gammal krävs det uppenbarligen något annat än ett fett bankkonto.

Tillbaka till tabellerna. 1970 fanns det 127 personer som var 100 år eller äldre i Sverige. 2012 var samma siffra 1836 personer. Det motsvarar ungefär 2 hundraåringar per 10 000 invånare. Med en extrapolering utifrån SCB:s tabeller räknar jag fram en galet hög siffra för år 2100. Kan demografen James W. Vaupels antagande stämma: att hälften av de som föds idag kommer att bli 100 år. Istället för att sitta och gissa utifrån en hemmasnickrad modell, ringer jag upp demografen Örjan Hemström på SCB:s prognosinstitut för att få en experts syn på saken. Han svarar på direkten.

– Vaupels prognoser bygger på att medellivslängden ökar linjärt, och så har det inte varit i Sverige sedan 1950-talet, säger han och fortsätter:

– Just nu är det i och för sig en relativt snabb ökning av medellivslängden för män i Sverige, snabbare än för kvinnor faktiskt. Men det där har varierat över tiden.



Han lovar att ta fram siffror och prognoser som följer upp Vaupels antagande och mejla över det till mig så snart han hinner.

En sak som Aina Wolf sa dröjer sig kvar. ”Vi var förnöjsamma”. Idag använder man inte det ordet så ofta och många yngre är nog inte riktigt klara på innebörden. Wikipedia skriver: ”som har lätt för att acceptera och vara nöjd med vad man redan har”. Synonymlexikonet säger: ”anspråkslös, nöjd med litet, munter”. Hur stor roll spelar

en sådan inställning? Och vad är ägget och vad är hönan? Blir man tacksam för man är frisk eller blir man frisk om man är tacksam?

En studie som startade i USA på 20-talet har kopplingar till Aina Wolfs reflektion. Henrik Ennart skriver i sin bok ”Åldrandets gåta” om denna märkliga studie som den amerikanske psykologen Lewis Terman drog igång redan 1921. Terman samlade in uppgifter om 1 528 begåvade barn som var födda kring 1910 och kartlade deras liv in i minsta detalj under trettio års tid. Lewis Terman dog 1956 och hann själv aldrig dra några slutsatser av sitt livsverk, men när de amerikanska forskarna Howard Friedman och Leslie Martin fick tag på materialet på 90-talet hände det grejer. En personlighetstyp kunde mer än någon annan förknippas med långt liv och god hälsa: den förståndiga och eftertänksamma. Det avgörande enligt dem var alltså inte att träna eller äta rätt, även om det påverkade.

– De förståndiga människorna lyckas av egen kraft skapa en hälsosam väg för sig själva som leder till ett långt och friskt liv. De letar sig fram till ett lyckligare

”En personlighetstyp kunde mer än någon annan förknippas med långt liv och god hälsa: den förståndiga och eftertänksamma. Det avgörande enligt dem var alltså inte att träna eller äta rätt, även om det påverkade.”

Dagen efter samtalet med Örjan Hemström ligger det ett mejl i inkorgen. Servicegraden på SCB är imponerande. Enligt deras prognoser kommer hälften av flickorna som föds idag bli 93 år gamla och hälften av pojkarna 91 år. Och 11 procent av kvinnorna och 6 procent av männen förväntas bli minst 100 år. Idag är endast 0,3 promille



EU-kommissionens stora satsning inom medicinsk forskning ligger under åren 2014 till 2020 på ”personalised medicine”. Genom skraddarsydd lösningar, som delvis utgår från individens unika genkarta, hoppas man kunna behandla sjukdomar tidigare och på så sätt öka den friska livslängden.

äktenskap, bättre relationer och hälsosammare yrkesliv, säger Howard Friedman i Ennarts bok.

Termanstudien visade att olika livsval vart och ett kunde påverka livslängden med fem år eller mer. Mellan dem som fick alla bitarna på plats, och de som knappt fick dit en enda, kunde det skilja 40 år i livstid trots att barnen från början sett ut att ha lika goda förutsättningar.

Vad är då kopplingen mellan studien ovan och ordet förnöjsam? Jo, om man har ”rätt” personlighet och lyckas få alla pusselbitar på plats är chansen att bli gammal uppenbarligen större. Hur rimmar det med vår nutida strävan efter ett upplevelserikare och mer fullmatat liv? Att många i dag, mig själv inkluderad, snarare sätter ett likhetstecken mellan ett bra liv och ett liv som omfattar en uppsjö av komponenter, än ett liv med fördjupning i det lilla sammanhanget. Borde inte detta påverka den kommande livslängden negativt? För nog verkar det enklare att få alla bitar på plats om man nöjer sig med ett lite enklare pussel, än om man strävar efter ett tusenbitars med ett komplext motiv.

av kvinnorna och 0,06 promille av männen hundra år eller mer. Den förmodade ökningen motsvarar alltså en faktor på cirka 370 respektive 1000. Örjan Hemström skriver samtidigt att dödlighetsnedgången måste snabbas på ordentligt bland äldre personer i Sverige för att Vaupels ännu brantare kurva ska slå in. Att många inom överskådlig framtid ska bli minst hundra år verkar de flesta prognosmakare alltså vara överens om. Även om de är oense om takten. Att vi dessutom bara blir friskare och har större glädje av de sena åren i livet är också ett faktum. Men hur mycket av detta kan vi påverka själva genom att äta rätt och motionera, och hur mycket är predestinerat i våra förfäders genetiska bagage?

Jag hoppar av pendeltåget på Flemingsbergs station. Hit åker man om man ska till Södertörns högskola eller universitetssjukhuset i Huddinge. Vid rulltrappan sitter det en jultomte med saxofon. Han skrockar lite, tutar några falska toner och tjoar glatt välkända julrefränger. Det finns även andra här i Huddinge som har anledning att vara glada. Ett europeiskt samarbetsprojekt som involverar nio länder fick nyligen 105 miljoner kronor av EU-kommissionen för forskning kring det hälsosamma åldrandets gåta. I forskningen som sker på cellulär- och molekylär nivå, ska celler och gener studeras som dels kommer från patienter som drabbats av svåra metabola sjukdomar – till exempel diabetes och hjärtinfarkt – dels från individer som levt exceptionellt länge utan några som helst symptom. Denna friska referensgrupp består uteslutande av italienska äldre som är 105 år eller mer. Projektet leds av docent Knut Steffensen vid Karolinska institutet i Huddinge.

Vi sätter oss i genomgångsrummet som förbinder forskarnas kontorsdel med laboratorier. Vitrockade läkare och forskare passerar oss under samtalets gång. De ser ut att komma från hela världen. Knut Steffensen inleder med att förklara vad som menas med humaniserade möss.

– Det är svårt att projicera det man hittar hos djur på människor. Därför kommer vi att använda oss av möss som har en humaniserad lever eller bukspottkörtel. Det innebär att vi tar celler både från huden på de

sjuka åldringarna och från de friska 105-åringarna, och så gör vi om dessa till stamceller, som i sin tur görs om till organceller som stoppas in i mössen. De här mössen ger vi en västdiet med kolesteroler och lipider för att se hur mössen tar hand om och reagerar på en ohälsosam kost.

Om det blir som Knut Steffensen och hans team tror kommer mössen som fått celler från 105-åringarna klara av den metabola stressen bättre. Han fortsätter:

– Och då kan vi se, okej vilka gener är det som är involverade i detta och hur viktig är den genetiska faktorn för att ta hand om metabola sjukdomar. Om man har den kunskapen kan man informera enskilda individer om vad de har risk eller inte risk att utveckla, och gå in med förebyggande insatser innan sjukdomar brutit ut.

Knut Steffensen tror att det är mycket man kommer att kunna förutse framöver, tack vare att den genetiska kartan blir allt tydligare och lättare att läsa av och förstå. Vilket innebär att kontroll och tolkning av individens unika genstatus kan bli avgörande för att förbättra hälsan och öka livslängden för kommande generationer. Utvecklingen går i sådana fall från att bota till att upptäcka och förhindra. Fler preventiva insatser tycks de flesta inom sjukvården vilja ha, men det kostar skjortan och landstingen har ju svårt att få sina budgetar att gå ihop som det är. En dyster spådom är därför att privata aktörer kommer att specialisera sig på den här tekniken i framtiden och att bara de som har råd att få sina gener tolkade kan få en adekvat behandling i tid. Knut Steffensen berättar om två labb på nätet som redan idag tillhandahåller sådan information: de heter decodeme.com och 23andme.com. Vi går in på hans kontor och kollar in sajterna. En analys visar sig kosta cirka 100 dollar och allt man behöver göra är att skicka in sin saliv på en sticka.

– De är väldigt ifrågasatta och många tycker att de borde förbjudas. Dels för att uppgifterna bör tolkas av en expert för att lekmän ska ha någon glädje av dem, dels för att uppgifterna många gånger kan skrämra upp folk helt i onödan, säger han.

”– Och då kan vi se, okej vilka gener är det som är involverade i detta och hur viktig är den genetiska faktorn för att ta hand om metabola sjukdomar. Om man har den kunskapen kan man informera enskilda individer om vad de har risk eller inte risk att utveckla, och gå in med förebyggande insatser innan sjukdomar brutit ut.”



Treska Hassan (doktorand), Maria Olin (biomedicinsk analytiker) och Knut Steffensen (docent i molekylärmedicin) ingår i det forskarteam på Karolinska institutet i Huddinge som leder jakten på den gen som kan vara nyckeln till att diabetes och hjärtinfarkt inte drabbar vissa.



Professor Gösta Eggertsen, överläkare på Karolinska universitetssjukhuset (vänster) och Knut Steffensen diskuterar sjukvårdens nytta av individuella genkartor. Gösta Eggertsen anser att kompetensen på området inom läkarkåren i dag är otillräcklig.

Småland, början av december.

Jag är på väg upp till Lessebo kommun, där ska jag träffa tre hundraåringar som bor på samma äldreboende i Kosta.

Det är mulet och deppigt i Snapphaneland där jag susar fram i min gråa Volvo med stormen Sven i bakhasorna. De mörkgröna skogsridåerna står i givakt på var sida av vägen och leder mig vidare mot Ljusets hjärta, södra Kronoberg. Finns det en gräns för hur gamla vi kan bli? Och vad sätter i sådana fall den gränsen? Den engelske gerontologen Aubrey de Grey definierar åldrande som en ackumulering av mikrobiologiska skador på cellnivå. Skador som är en bieffekt av kroppens metabolism. Så långt håller de flesta med honom. Det som gör att de Grey sticker ut från mängden är hans teorier om hur åldrandet inte bara kan hållas tillbaka, utan faktiskt stoppas genom att man kontinuerligt reparerar de skador som bildas i cellerna. Aubrey de Grey hävdar att denna teknik i stort sett finns tillgänglig i dag, men att den traditionella vetenskapen ännu inte är redo för detta paradigmskifte som kan ge oss evigt liv.

Elna Peterson är 103 år och Stina Peterson är 102. När man först ser hur deras efternamn stavas kan man tro att de är släkt, kanske systrar, men så är inte fallet. De har däremot blivit bästa kompisar på äldre dar och gillar att spela kort och "tjabba" tillsammans. Elna och Stina är bra exempel på att det inte går att dra alla hundraåringar över en kam. Stina Peterson är en arbetsmyra som arbetade på sin systersons företag tills hon var 90 år. Elna Peterson är hennes raka motsats. På frågan vad hon haft för sig de senaste fyrtio åren svarar hon: "Inget särskilt faktiskt, mest tagit det lugnt", och hon har aldrig ägnat sig åt någon särskild motion i ungdomen heller.

Elna är en slacker. Stina är en doer. Men när jag frågar hur gamla deras föräldrar blev rätas frågetecknen ut en aning. Medan Stina Petersons föräldrar bara blev i snitt 70 år, blev Elnas pappa 92 år och mamma 103 år! Med sådana förutsättningar kan man tydligen surfa långt på sin högklassiga DNA-spiral.

Ingrid Gustavsson fyller 100 år i januari och var färdigutbildad barnmorska redan som 21-åring. När hon hör att jag just träffat Elna Peterson nämner hon en rolig detalj.

– Elna var min första patient när jag kom hit till Kosta. Jag var väldigt nervös, men det var en så fin förlossning så det var en bra start för mig.

Ingrid föddes själv i en liten by som heter Tjugosjö i Ljuders församling, samma som Moberg placerade Kristina från Duvemåla i. Ingrid berättar att hon träffade honom en gång.

– Han var hemma med sin fästmö och drack kaffe när de var nyförlovade.

Jag frågar hur han var Moberg. Ingrid funderar.

– Han var... han var allt.

Ingrid Gustavsson tillhör den flitiga sorten och kan därmed bakas in i gruppen "100-åringar som levt länge tack vare ett aktivt liv". Men den livsstilen är inget hon rekommenderar.

– Jag har jobbat för mycket. Det har varit roligt, men jag har varit alldeles för sträng mot mig själv. Men livet har blivit sånt, säger hon.

När jag vaknar i Urshult dagen därpå, blir jag varse att Sven levt rövare hela natten. Bilen är täckt av snö, vägarna hala och de småländska skogarna har fått sig en rejäl snyting. Ännu en gång. Ett besök hos en 103-åring i Göteryd i Älmhults kommun är planerat, men jag bokar av och tar säkraste vägen hem till Malmö.



Stina Petersen, 102 år & Elna Petersen, 103 år

Sju personer som alla är födda före första världskriget har jag hunnit träffa de här veckorna. Sju personer som omöjligt kan buntas ihop till en homogen grupp. Svea Johansson är troende och ser fram emot att träffa sin livskamrat i himmelen, medan Stina Petersen är mer naturvetenskapligt lagd och försiktigt skeptiska till ett liv efter detta. Stina Bergendahl minns småbarnstiden som den lyckligaste i livet, men Ingrid Gustavsson tycker att perioden efter pensionen då hon och hennes man fick rå om sig själva var livets höjdpunkt. Elsie Gustafsson har bara ätit egenodlat och bär från skogsglantan därhemma, medan Elna Petersen hållit sig till normal humanskost och ätit det som serverats henne (gemensamt är dock att det mesta som hamnat i deras magar varken transporterats med båt eller långträdare från avlägsna kontinenter, utan haft sin källa i Småland). Några har haft ett fysiskt aktivt liv, medan andra inte rört sig mer än nödvändigt. Två saker har de sju ändå gemensamt. För det första är alla kvinnor. Det ligger nära den statistiska verkligheten då nästan sex av sju 100-plussare i Sverige i dag är kvinnor. Män över 100 år är rariteter i världen. Varför? Det vet man inte. En teori man ofta hör är att män lever farligare och därför droppar av efter hand. Det kan möjligtvis förklara glappet på medellivslängd mellan könen, men duger inte som förklaring till att de är så ont om hundraåringa män. Harvardprofessorn Thomas Perl, som leder en av världens största studier på hundraåringar, tror att menstruationen delvis kan förklara varför kvinnor blir så mycket äldre. Järn är en oxidant som i kontakt med kroppens syre bildar fria syreradikaler som angriper cellerna. Thomas Perls anser att den regelbundna blodförlusten vid menstruation sänker halten av järn till en mer häl-

sosam nivå. Om det stämmer skulle män kunna kompensera detta genom att lämna blod. Hoppas det är så. För tänk vilken vinn-vinn. Att kunna skänka liv till sig själv och sina medmänniskor så enkelt.

Samtliga intervjuer har avslutats med att damerna utsatts för ett tankeexperiment.

"Tänk dig att jag har ett litet piller här i handen", har jag sagt. "Om du sväljer det nu får du leva i ytterligare tjugo år. Vill du ha mitt piller?"

Ingen har nappat på mitt erbjudande. Ingen har ens övervägt mitt förslag. Ingrid Gustavsson från Kosta sammanfattar väl deras gemensamma inställning.

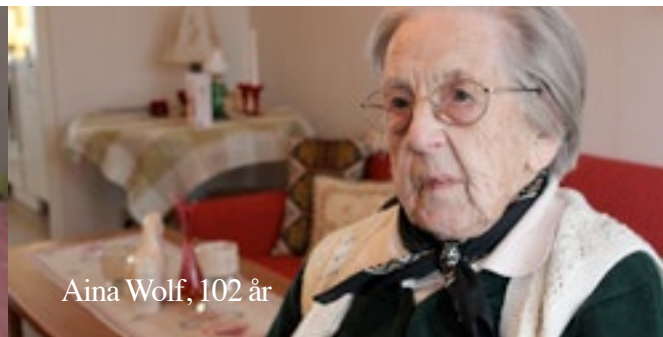
– Nej absolut inte. Jag är så nöjd. Jag är färdig med livet.

Efter två dygn "on-the-road" hämtar jag vår 4-åriga dotter Sally på dagis. Hon frågar om jag "träffat dom som är 100 år", och det har jag ju. "Varför träffar du dom?" Jag hör mig själv svara: "För att jag skriver en artikel om varför vissa blir väldigt gamla". Det är sant på ett sätt, men det finns andra svar. Svar som ligger på ett djupare plan. Som handlar om det enda livet vi får och vad vi gör av det. Det kommer vi snacka om en annan gång tänker jag.

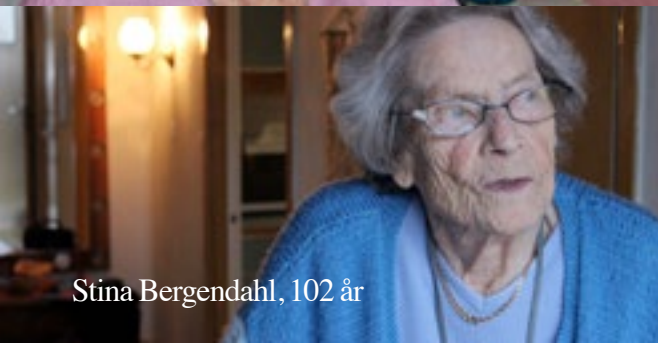
Om prognoserna stämmer har Sally relativt goda chanser att bli hundra år. Ska man tro de kloka gumorna i Småland känner man sig rätt mätt på livet vid den åldern: oavsett hur man disponerat sitt liv, vad man jobbat med, hur många barnbarn man fått eller om man tror på gud, big bang eller fan och hans moster. Det känns hoppfullt.



Ingrid Gustavsson, 100 år



Aina Wolf, 102 år



Stina Bergendahl, 102 år



Svea Johansson, 101 år