

| Livsstilsfaktorer | | Åldersförändring/år |
|--|------|---|
| 1. Rökning | | |
| a) Färre än 5 cigg i livet: | -3 |  |
| b) Ej rökt på mer än 5 år | -2 | |
| c) Ej rökt på 3-5 år | -1 | |
| d) Ej rökt på 1-3 år | 0 | |
| e) Ej rökt på 5 mån-1 år | 1 | |
| f) Röker 0-20 paketår* | 2 | |
| g) Röker över 20 paketår* | 3 | |
| * Paketår: Ett paket cigaretter om dagen i ett år | | |
| 2. Frukost | | |
| a) Mer än 5 ggr/vecka | -0,5 |  |
| b) 4-5 ggr/vecka | 0 | |
| c) 2-3 ggr/vecka | 0,5 | |
| d) Mindre än 2 ggr/vecka | 1 | |
| 3. Antal dagar i veckan du småäter mellan målen | | |
| a) Sällan eller bara frukt | -0,5 | |
| b) Ibland, och oftast inte frukt | 0 | |
| c) 3-5 dgr/vecka oftast inte frukt | 0,5 | |
| d) Nästan varje dag, oftast inte frukt | 1 | |
| 4. Genomsnittlig sömn per natt | | |
| a) Kvinnor 6,5-7,4 tim | -1 | |
| b) Män 7,5-8,4 tim | -0,5 | |
| c) Kvinnor 7,5-8,4 tim | 0 | |
| d) Män 6,5-7,4 tim | 0,5 | |
| e) Mindre än 6,4 tim | 1 | |
| f) Över 8,4 tim | 1,5 | |
| 5. Total fysisk aktivitet under tre senaste åren | | |
| a) Mer än 90 minuters motion (t ex att gå) per dag i över 3 år | -1,5 | |
| b) Mer än 60 minuters motion per dag i över 3 år | -1 | |
| c) Mer än 20 minuters motion per dag i över 3 år | -0,5 | |
| d) Mer än 10 minuters motion per dag i över 3 år | 0 | |
| e) Mer än 5 minuters motion per dag i över 3 år | 0,5 | |
| f) Mer än 5 minuters motion per dag i under 3 år | 1 | |
| g) Ingen | 1,5 | |

| | | |
|--|------|--|
| 6. Mängd konditionsträning puls över 70 procent av max | | |
| a) Mer än 60 min/vecka | -1 | |
| b) 40-60 min/vecka | -0,5 | |
| c) 20-40 min/vecka | 0 | |
| d) 10-20 min/vecka | 0,5 | |
| e) Under 10 min/vecka | 1 | |
| 7. Alkoholkonsumtion genomsnittsdag* | | |
| a) Män över 40 år, 1-2 glas/dag | -1 | |
| b) Män över 40 år och kvinnor över 50 år, 0,5-1 glas/dag | -0,5 | |
| c) Män över 40, inget till 0,5 glas ELLER mer än 2 men mindre än 3 glas/dag. Kvinnor över 50, inget till 0,5 glas ELLER mer än 1 men mindre än 3 glas/dag. | 0 | |
| d) Män under 40, inget till 0,5 glas ELLER mer än 2 men mindre än 3 glas/dag. Kvinnor under 50, inget till 0,5 glas ELLER mer än 1 men mindre än 3 glas/dag. | 1 | |
| e) Mer än 3 glas/dag | 1,5 | |
| * Ett glas är 12 cl vin, 35 cl öl eller 6 cl sprit. | | |
| 8. Högst alkoholkonsumtion en dag det senaste året | | |
| a) 3 glas eller mindre | 0 |  |
| b) 4 glas eller mindre | 0,5 | |
| c) 5 glas eller mindre | 1 | |
| d) Mer än 5 glas | 1,5 | |
| 9. Tandsjukdom | | |
| a) Ingen | -2 | |
| b) Enbart tandköttinflammation | 0,5 | |
| c) Parodontit (brukar medföra tandlossning) | 2 | |
| 10. Frukost (portion/dag) | | |
| a) 4 eller fler | -1 | |
| b) Ingen | 1 | |
| 11. Grönsaker (portion/dag) | | |
| a) 5 eller fler | -1 | |
| b) Ingen | 1 | |
| 12. Fisk, ej skaldjur (90-gramsport/v) | | |
| a) Mer än 2 portioner/vecka | -1 | |
| b) Äter fisk men mindre än 2 portioner/vecka | 0 | |
| c) Ingen fisk | 1,5 | |

| | | |
|---|------|---|
| 13. Äter kött | | |
| a) Aldrig, eller mer än 1 gång per vecka | -1 | |
| b) En gång i veckan | 0 | |
| c) Mer än en gång i veckan | 0,5 | |
| 14. Förändringar i vikt (kvinnor) | | |
| a) Viktändring på högst 5 % över 5 års tid | 0 | |
| b) Viktändring på högst 10 % över 5 års tid | 1 | |
| c) Viktändring på över 10 % över 5 års tid | 2 | |
| 15. Viktökning efter 18 års ålder | | |
| a) Mindre än 10 kg | 0 | |
| b) 10-20 kg | 1 | |
| c) Viktökning större än 20 kg | 2,5 | |
| 16. Föräldrars skilsmässa | | |
| a) Ej skilda innan du fyllt 21 år | -0,5 | |
| b) Separerade men ej skilda före din 21-årsdag | 1 | |
| c) Skilda före din 21-årsdag | 3 | |
| 17. Sociala grupper, vänner, släktingar du träffar oftare än en gång i månaden | | |
| a) 6 personer | -1,5 | |
| b) 3, 4, eller 5 | -1 | |
| c) 2 | -0,5 | |
| d) 1 | 0 | |
| e) Ingen | 2 | |
| 18. Har du sinne för humor? | | |
| a) Ja | -0,5 | |
| b) Nej | 0,5 | |
| 19. Civilstånd | | |
| a) Lyckligt gift man | -1,5 |  |
| b) Lyckligt gift kvinna | -0,5 | |
| c) Ogift kvinna eller änka | 0 | |
| d) Skild man eller änka | 1 | |
| e) Skild kvinna | 2 | |
| f) Ogift man | 3 | |
| 20. Årsinkomst | | |
| a) Över en miljon kronor | -1 |  |
| b) 420 000-100 000 | -0,5 | |
| c) 210 000-420 000 | 0 | |
| d) 105 000-210 000 | 0,5 | |
| e) Mindre än 105 000 | 1 | |

Så här gör du testet:

- Svara på frågorna, ringa in den siffra som bäst stämmer in på dig i kolumnen nedan.
- Räkna ihop antalet minuspoäng/minusår och antalet pluspoäng/plusår. Ta summan av plusåren och dra ifrån summan av minusåren. Då får du fram ditt testresultat.
- Multiplitera testresultatet med den multiplikator (se tabellen) som gäller för din ålder. Nu har du åldersförändringen. Lägg till din kronologiska ålder.
- Resultat: din verkliga ålder.

Välj multiplikator:

| Min ålder | Multiplikator |
|-----------|---------------|
| < 40 | 0,3 |
| 40-49 | 0,4 |
| 50-59 | 0,5 |
| 60-69 | 0,6 |
| 70-79 | 0,5 |
| 80-89 | 0,4 |
| 90-100 | 0,3 |

Antal minuspoäng/år:

Antal pluspoäng/år:

Testresultat:

(ta plusåren och dra ifrån minusåren)

Testresultat:

Din multiplikator:

Din åldersförändring:

Din kronologiska ålder:

Din verkliga ålder:

■ Observera att detta bara är ett urval frågor. Resultatet blir därför inte fullständigt. Hela testet finns på realage.com.

TESTET SOM VISAR DIN VERKLIGA ÅLDER

Hur gammal är du – egentligen?

Om du tar du hand om din kropp kan du vara flera år yngre än vad kalendern säger medan dina laster kan föråldra dig.

Gör Expressens test och få reda på din verkliga ålder.

Livsstilen är viktig för att må bättre och kanske också leva längre. Att röra på sig, äta grönsaker och frukt, stävja övervikt och att inte röka är några enkla knep för en bättre hälsa.

– Det är aldrig för sent, för alla åldrar är det bra att tänka på sin livsstil, säger Annika Rosengren, professor i medicin vid Sahlgrenska akademien.

Är du trött, hängig eller känner att du inte längre orkar lika mycket som förut då

kanske det inte bara beror på din faktiska ålder – ditt leverne kan ha fått dig att åldras mer än nödvändigt.

Förnygrande effekt

Forskning visar att det finns ett antal livsstilsfaktorer som kan minska åldrandet och i vissa fall till och med ha en förnygrande effekt.

Expressens ålderstest baseras på boken "Real age – Din verkliga ålder" av den amerikanske läkaren Michael F Roizen som är medicinsk invärtesspecialist.

Annika Rosengren menar att vi i Sverige trots allt ändå lever relativt sunt.

– När det gäller motion så är det en modefluga nu och det är bara bra. Det är folkligt att träna, säger hon.

Goda förutsättningar

Hon säger också att vi har goda förutsättningar för att ha en bra livsstil och att få vardagsmotion. Men då gäller det att ta tillvara på de möjligheterna och till exempel välja bort bilen ibland.

– Ingen kan säga att det inte går. Vi kan gå till jobbet eller ta cykeln, det finns bra gång- och cykelvägar.

Johanna Hellsten
johanna.hellsten@expressen.se



Gör testet och se hur gammal du verkligen är. Foto: TORBJÖRN SELANDER

Amerikansk forskning

■ Expressens ålderstest baseras på boken "Real age – Din verkliga ålder" av den amerikanske läkaren Michael F Roizen. Han är medicinsk invärtesspecialist och hävdar bland annat att:

✓ Ekonomisk stress kan göra din verkliga ålder upp till 32 år äldre.

✓ Ditt blodtryck kan få din verkliga ålder att variera så mycket som 20 år.

✓ Borstar du tänderna och använder tandtråd varje dag så blir din verkliga ålder 6,4 år yngre än din kronologiska ålder.

✓ Ett lyckligt sexliv kan förnygra dig så mycket som sex år.

■ Roizen och hans kollegor säger sig ha studerat 25 000 medicinska forskningsrapporter om åldrande i USA.