



70 är det nya 50

**Ingmar Skoog, professor i psykiatri.
Föreståndare för Forte-centret för åldrande och hälsa i
Göteborg, AgeCap
Institutionen för neurovetenskap och fysiologi
Enheten för neuropsykiatrisk epidemiologi
Sahlgrenska Akademin vid Göteborg Universitet**

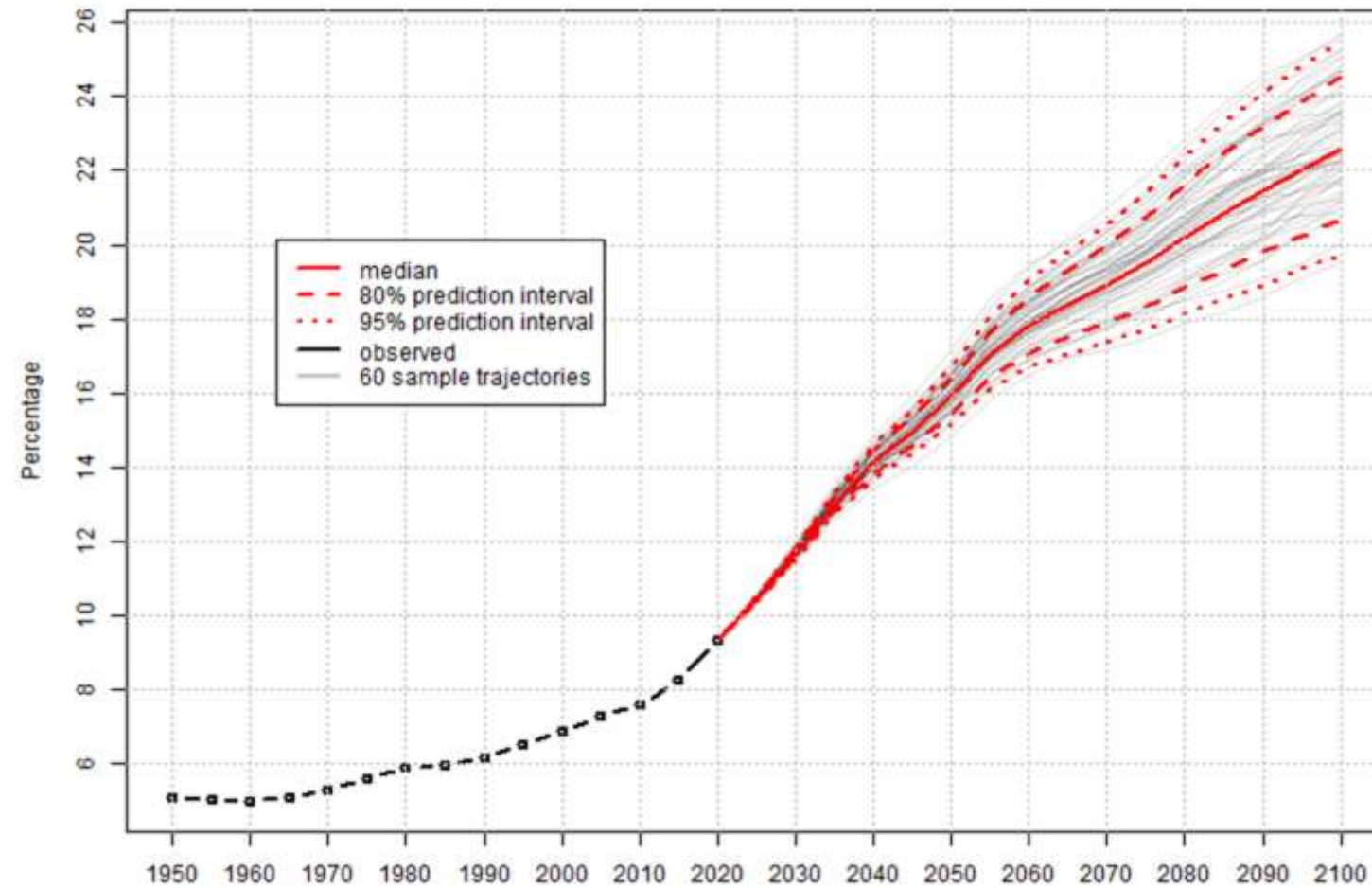


Centrum för åldrande och hälsa - AgeCap



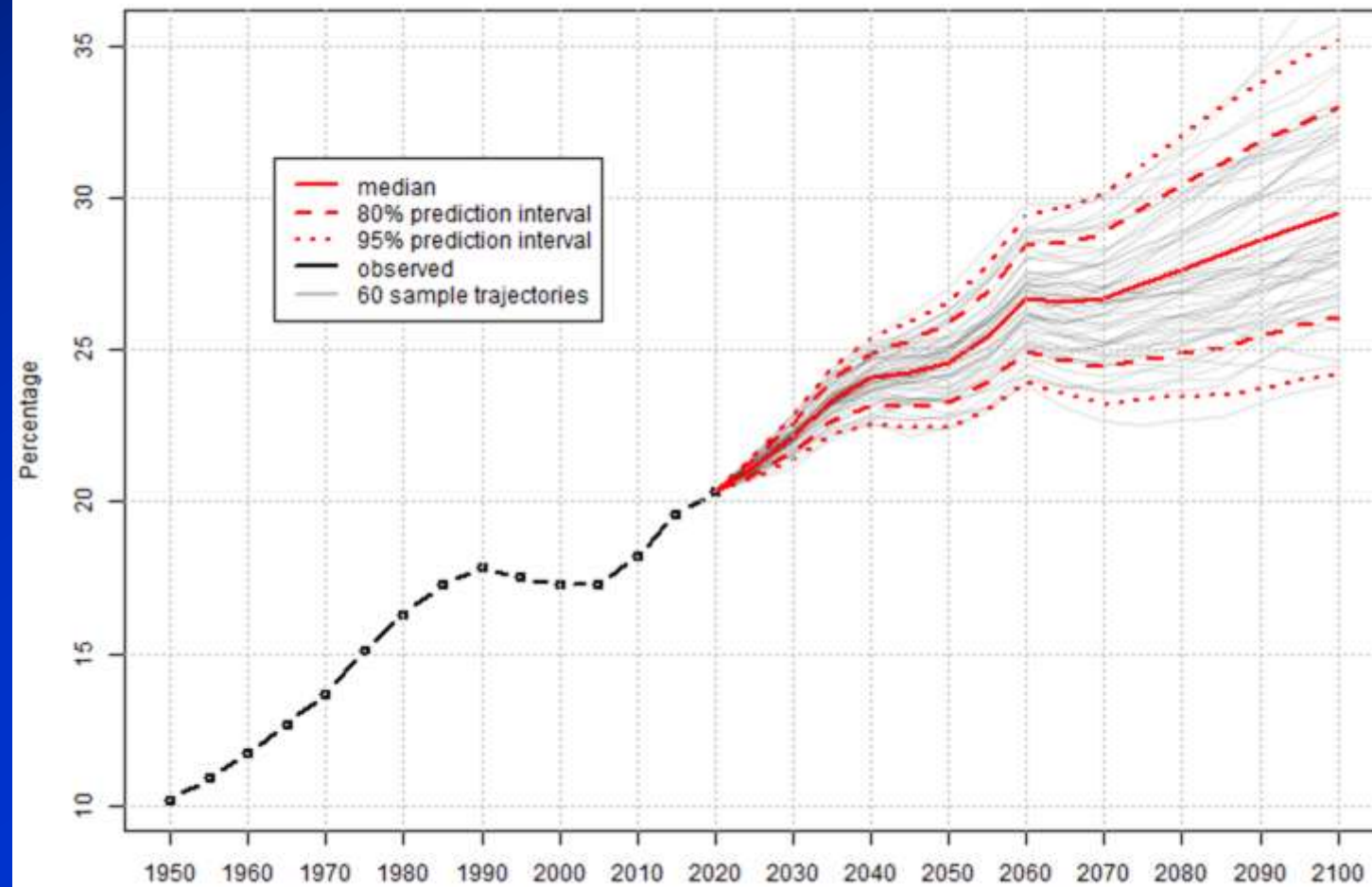


World: Percentage of population aged 65 years or over



© 2019 United Nations, DESA, Population Division. Licensed under Creative Commons license CC BY 3.0 IGO.
United Nations, DESA, Population Division. *World Population Prospects 2019*. <http://population.un.org/wpp/>

Sweden: Percentage of population aged 65 years or over





- Knappt 20% av alla svenskar är nu över 65 år
- 8% av alla svenskar var över 65 år 1900

- 28% av röstberättigade är över 65
- 4% av riksdagsledamöter är över 65

- 67 år pensionsålder 1913
- Då var medellivslängden 55 år hos män och 57 år hos kvinnor
- Idag är medellivslängden över 80 år
- Nedre pensionsålder 63/67 år
- Rätt att arbeta till 69 år (LAS upphör)



UNIVERSITY OF GOTHENBURG
CENTRE FOR AGEING AND HEALTH – AGECAP

H70 studierna i Göteborg



H70-studierna

Systematiska urval av äldre som bor i Göteborg födda vissa dagar (e.g. 2, 5, 8, 12, 15, 18 etc) enligt Skatteverkets befolkningsregister

Rydberg Sterner, Ahlner F et al. Eur J Epidemiology 2019

H70 STUDIEN GÖTEBORG (N=6200)

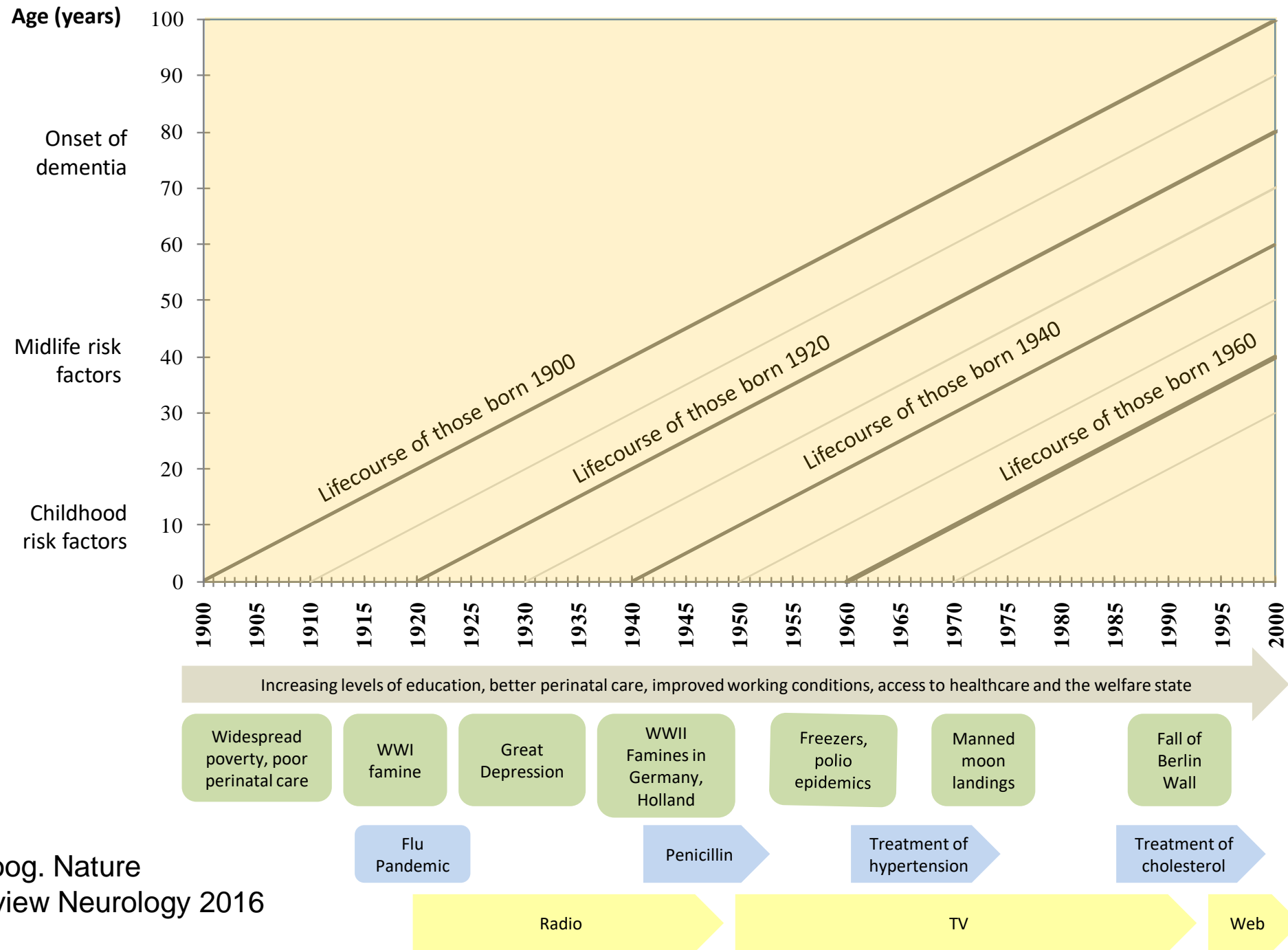
Ålder	70	75	79	81	83	85	88	90	92	95	97	99	100	101
1901-02	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
1906-07	+	+	+											
1911-12	+	+												
1922	+		+		+		+							
1930	+	+	+			+		+						
1944	+	+	+											
1952-53	+													

Allmänna undersökningar

- Psykiatrisk undersökning
- Anhörigintervju
- Medicinsk undersökning (somatiska sjukdomar)
- Längd, vikt, blodtryck, mm
- Funktionsförmåga (ADL, iADL, mm)
- Social intervju, socialt nätverk, fysiska och sociala aktiviteter, kultur, arbetsliv etc
- Psykometriska tester
- Personlighet (Eysenck, Five Factor, KASAM)
- Genus
- Fokusgrupper
- Blod och serum
- Genetiska analyser
- EKG, ultraljud hjärta
- Lungfunktion
- Fysiska funktionstester (gångtest, greppstyrka mm)
- Hörsel
- Syn
- Dietist, kroppssammansättning (Dexa)
- Datortomografi av hjärnan/Magnetkamera/PET
- Lumbarpunktion-Neurokemi

Men världen förändras

Life-courses of birth cohorts in the Western World during the 20th Century.



Skoog. Nature
Review Neurology 2016



Mer än grundskoleutbildning

	Män	Kvinnor
	%	%
1901-02	16	13
1906-07	18	18
1922		38
1930	42	36
1944	81	86



Har åldrandet förändrats?



70 är det nya 50

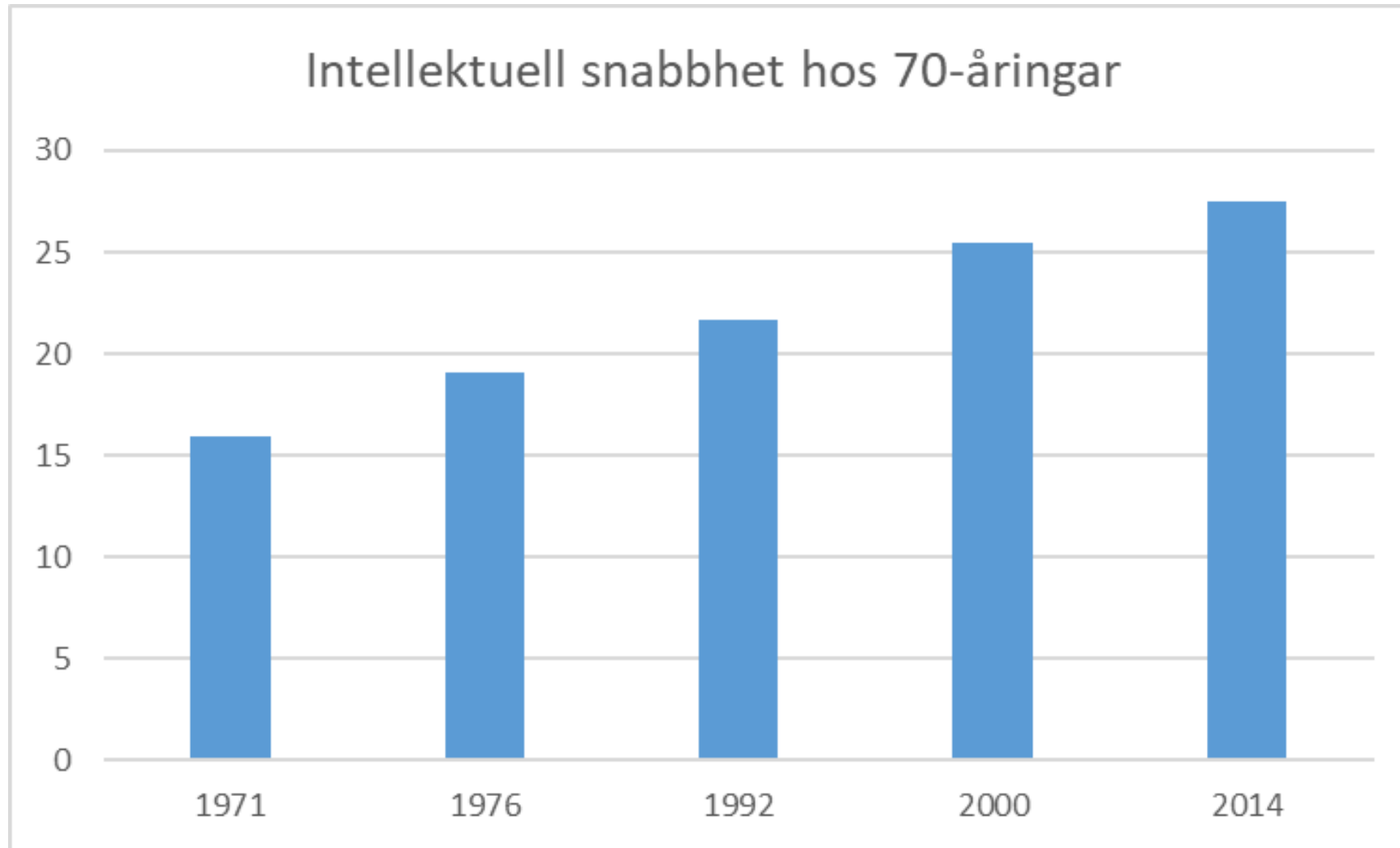


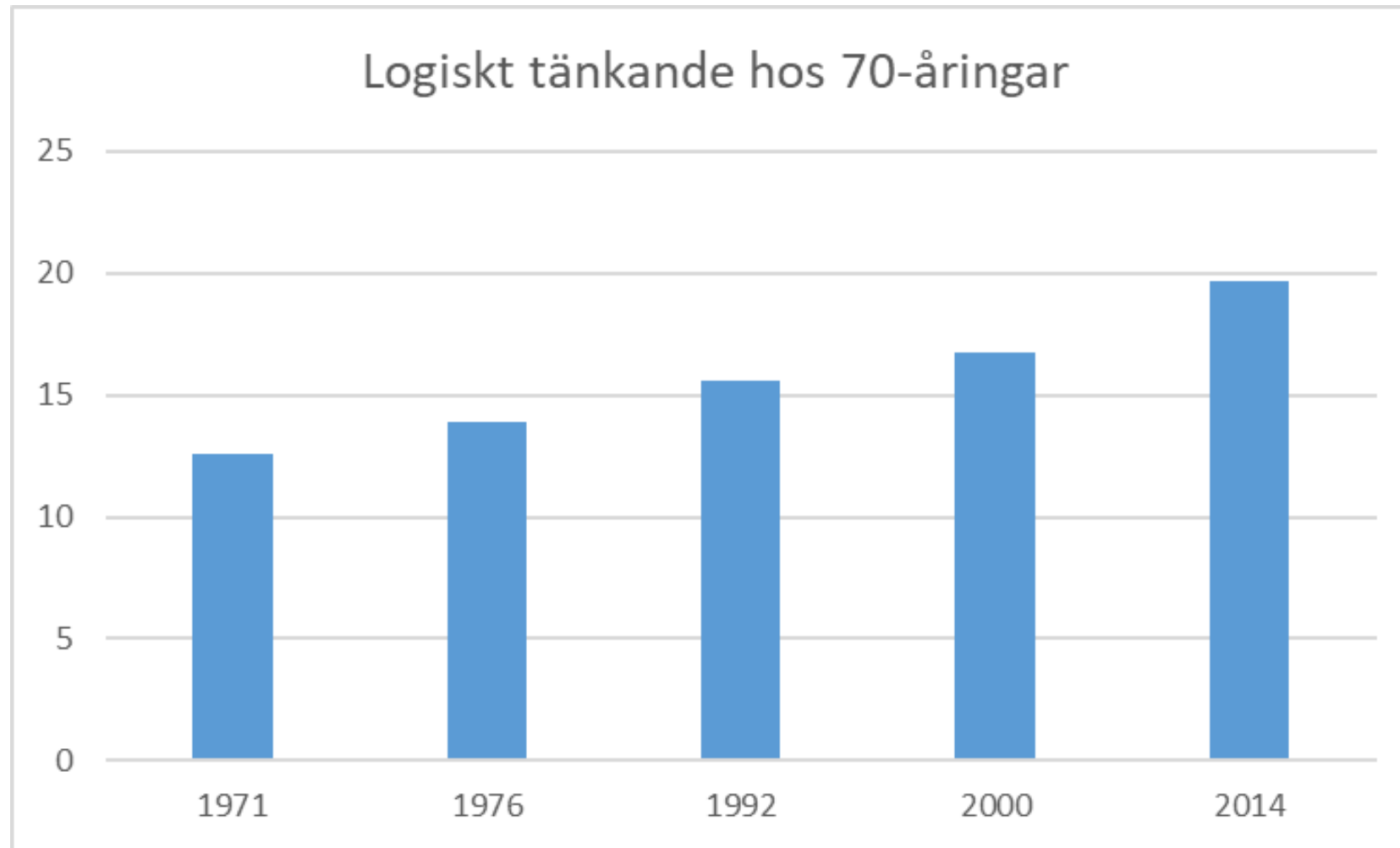
Andel 70-åringar som känner sig friska

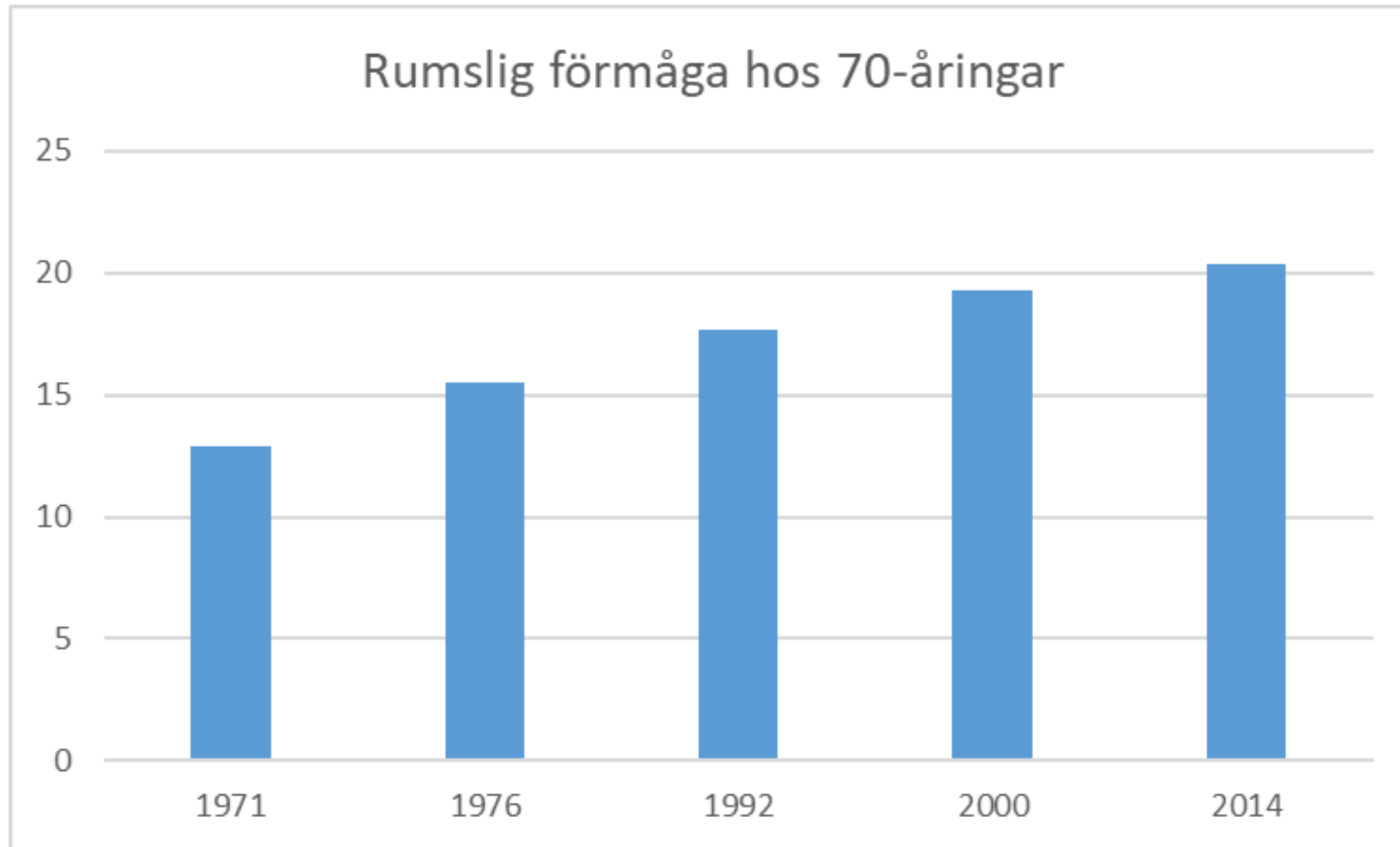
		Män	Kvinnor
		%	%
1901-02	1971-72	67	64
1906-07	1976-77	79	68
1911-12	1981-82	74	75
1944	2014-15	90	88

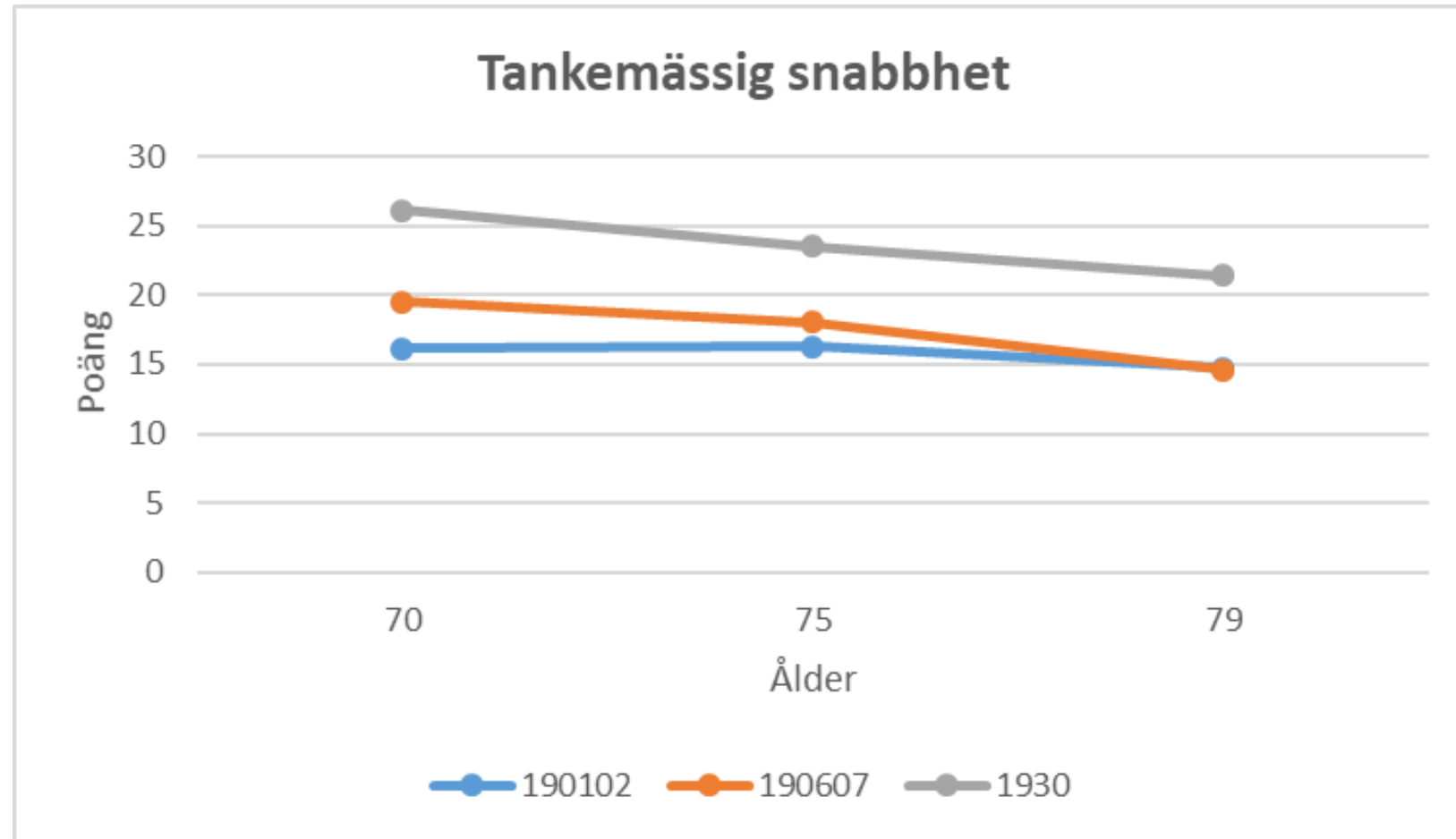


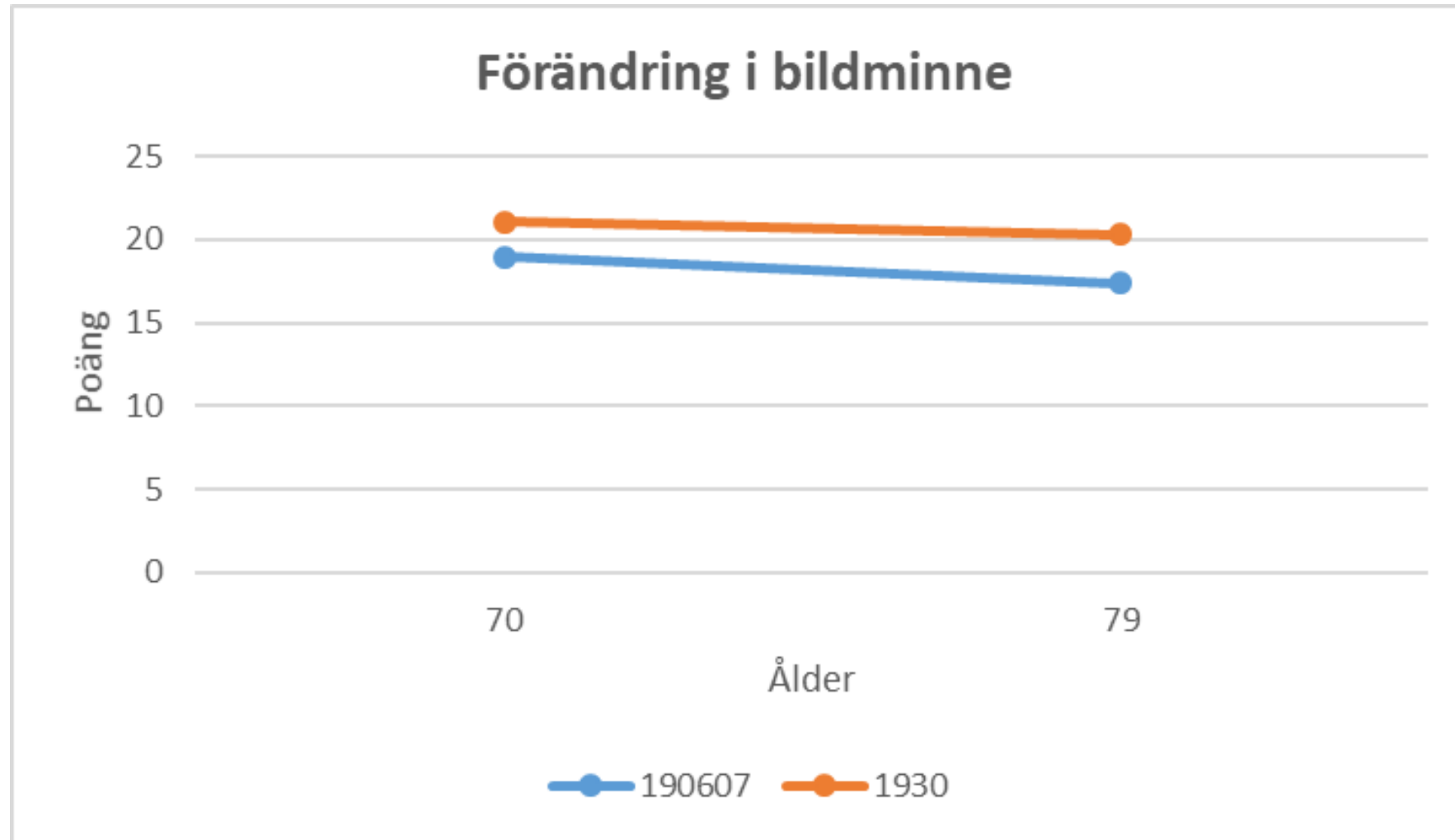
Hur har den kognitiva funktionen förändrats?

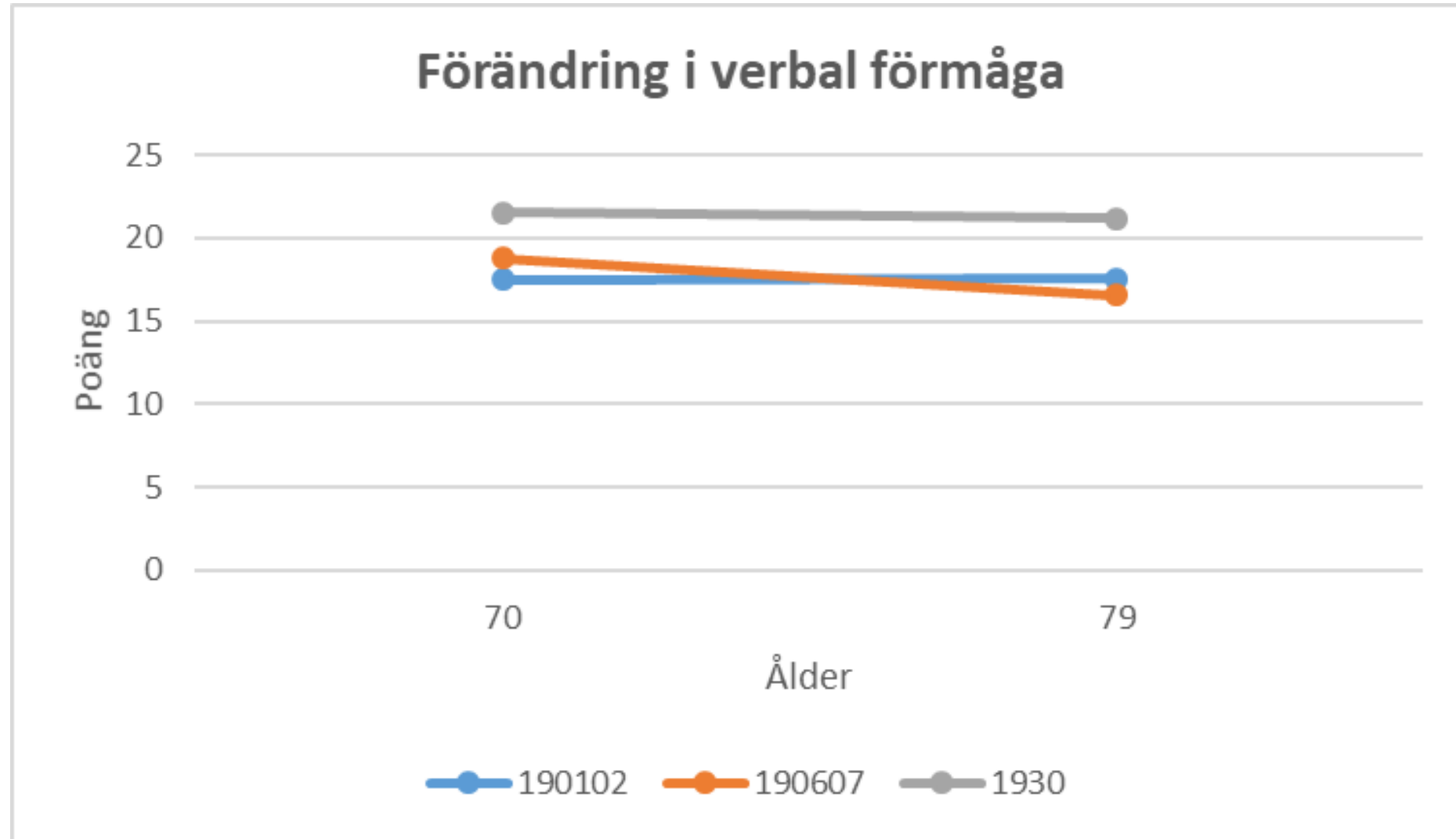




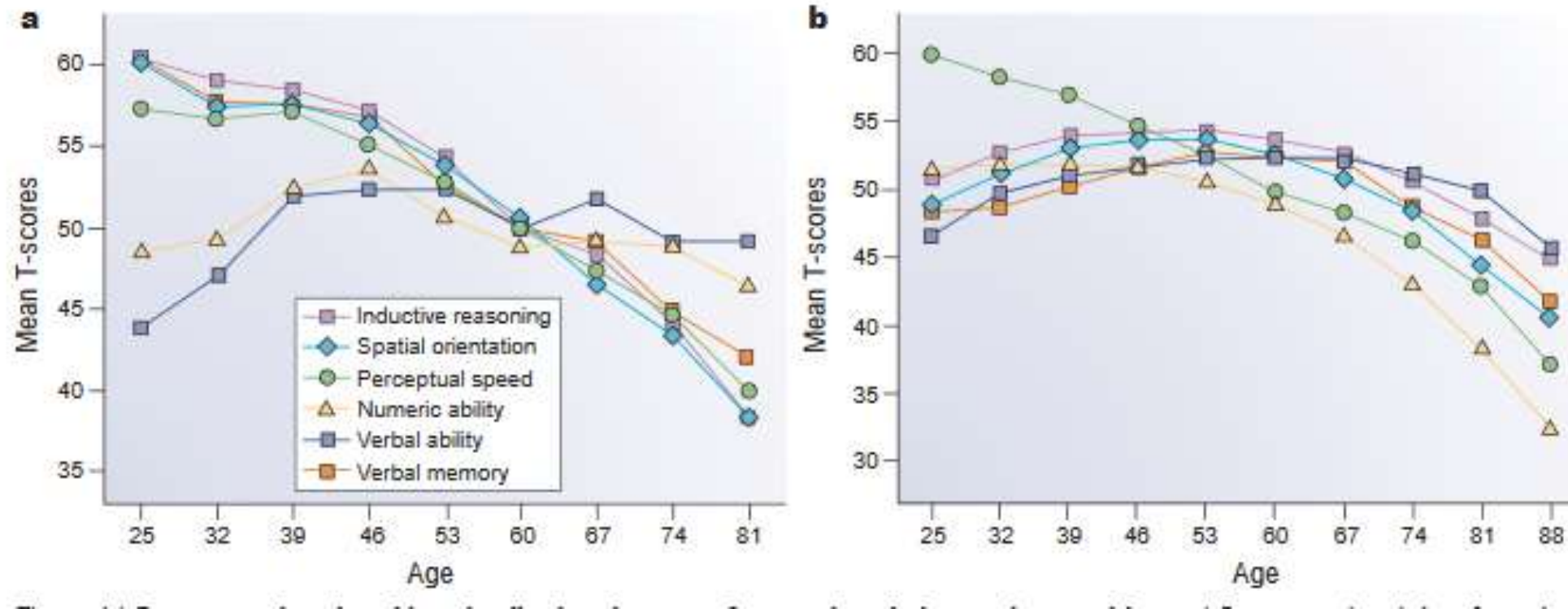




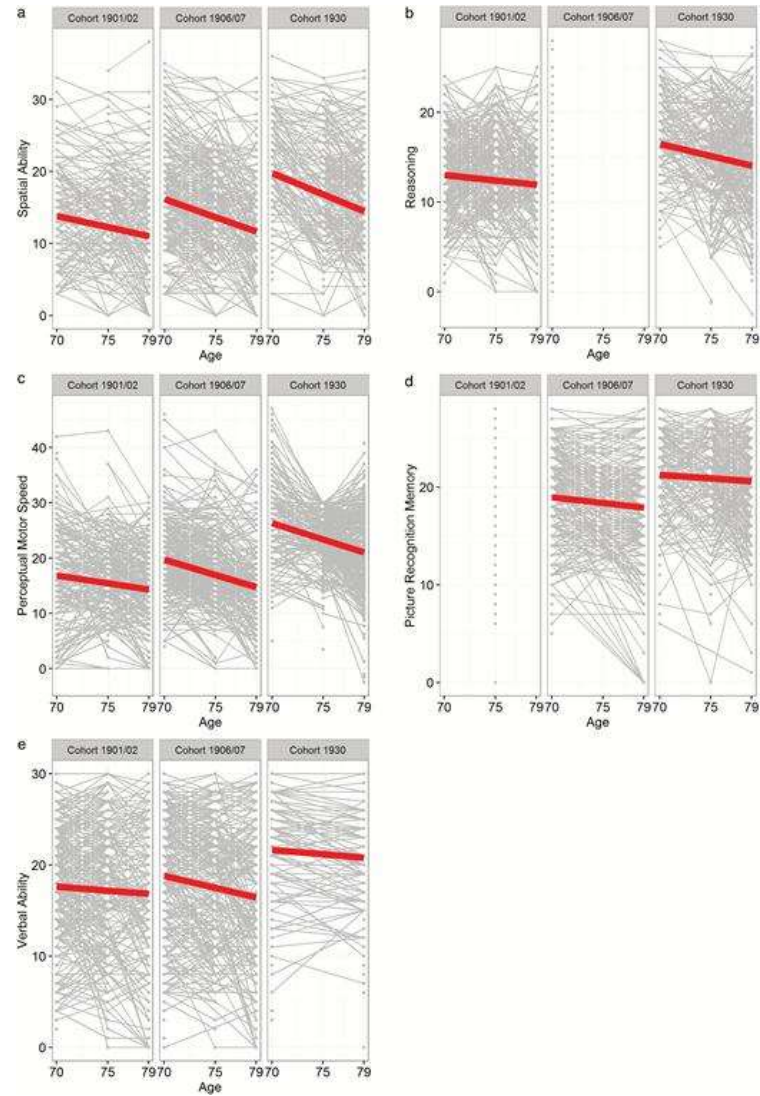




Tvärsnitt versus longitudinella studier



Hedden & Gabrieli 2004





Andel 70-åringar som kör bil själva

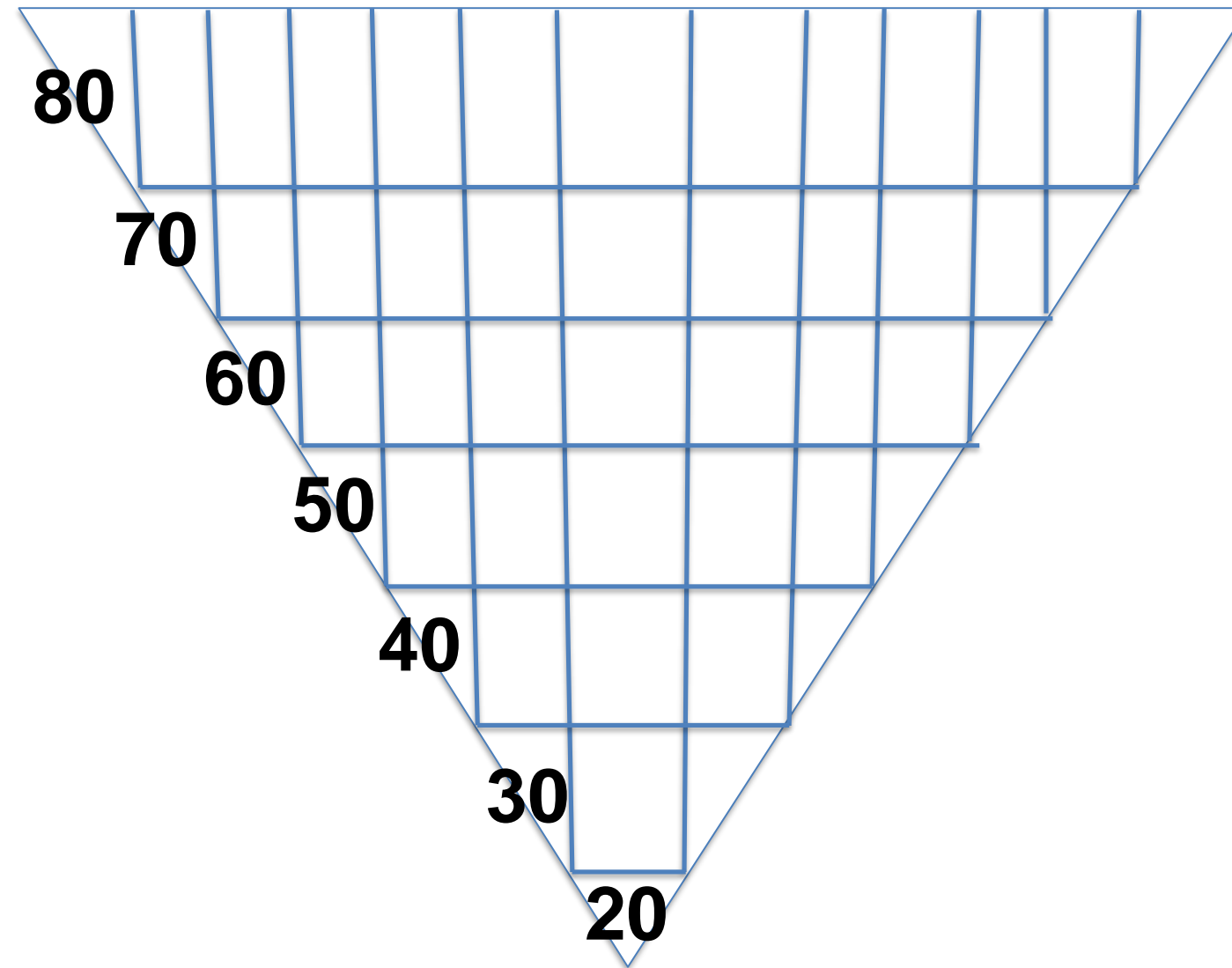
Födelseår	US ÅR	Män	Kvinnor
		%	%
1901-02	1971-72	26	3
1906-07	1976-77	42	4
1930	2000-01	76	36
1944	2014-15	86	63



Vilka är de bästa bilförarna?



Erfarenhetstriangeln



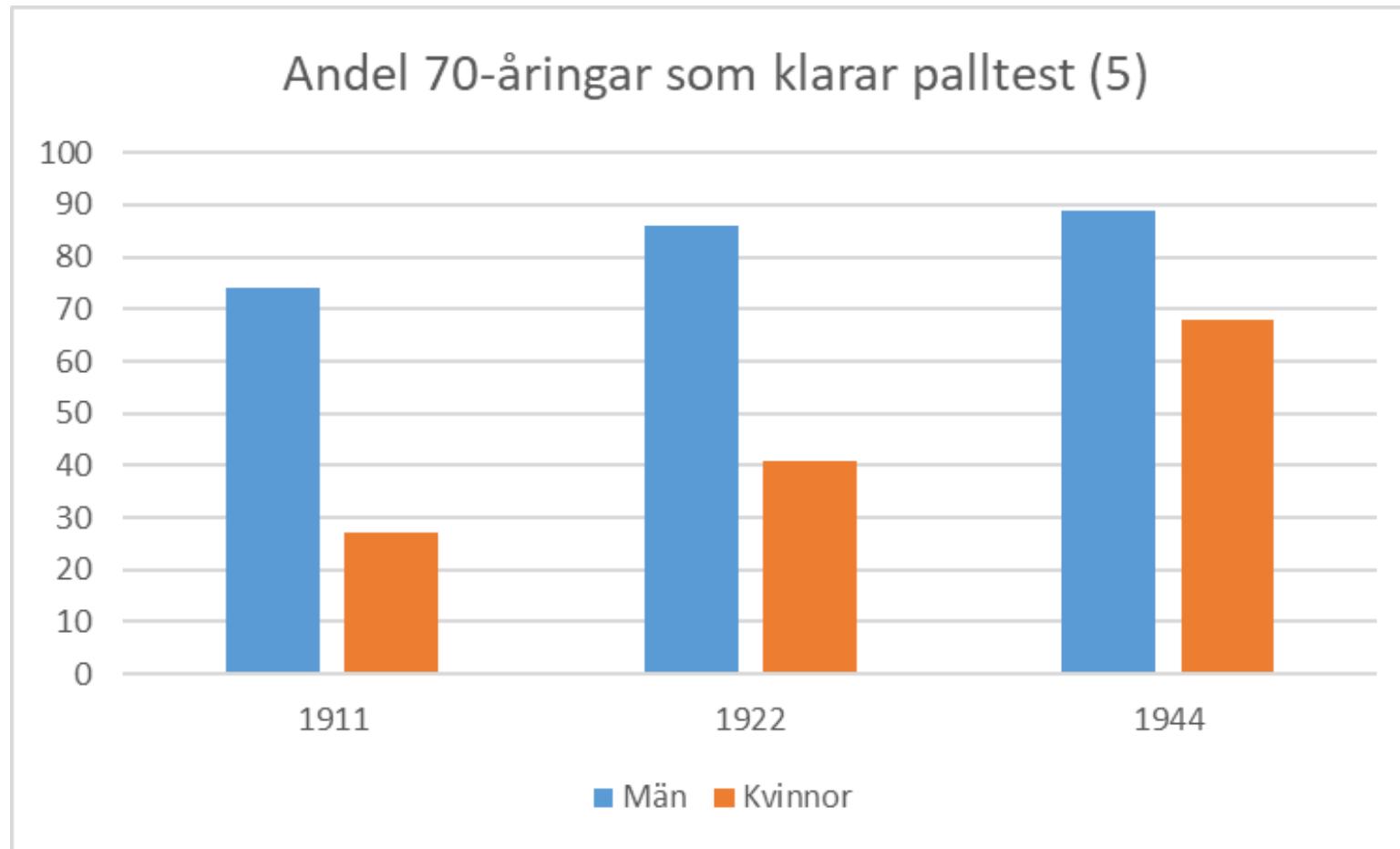


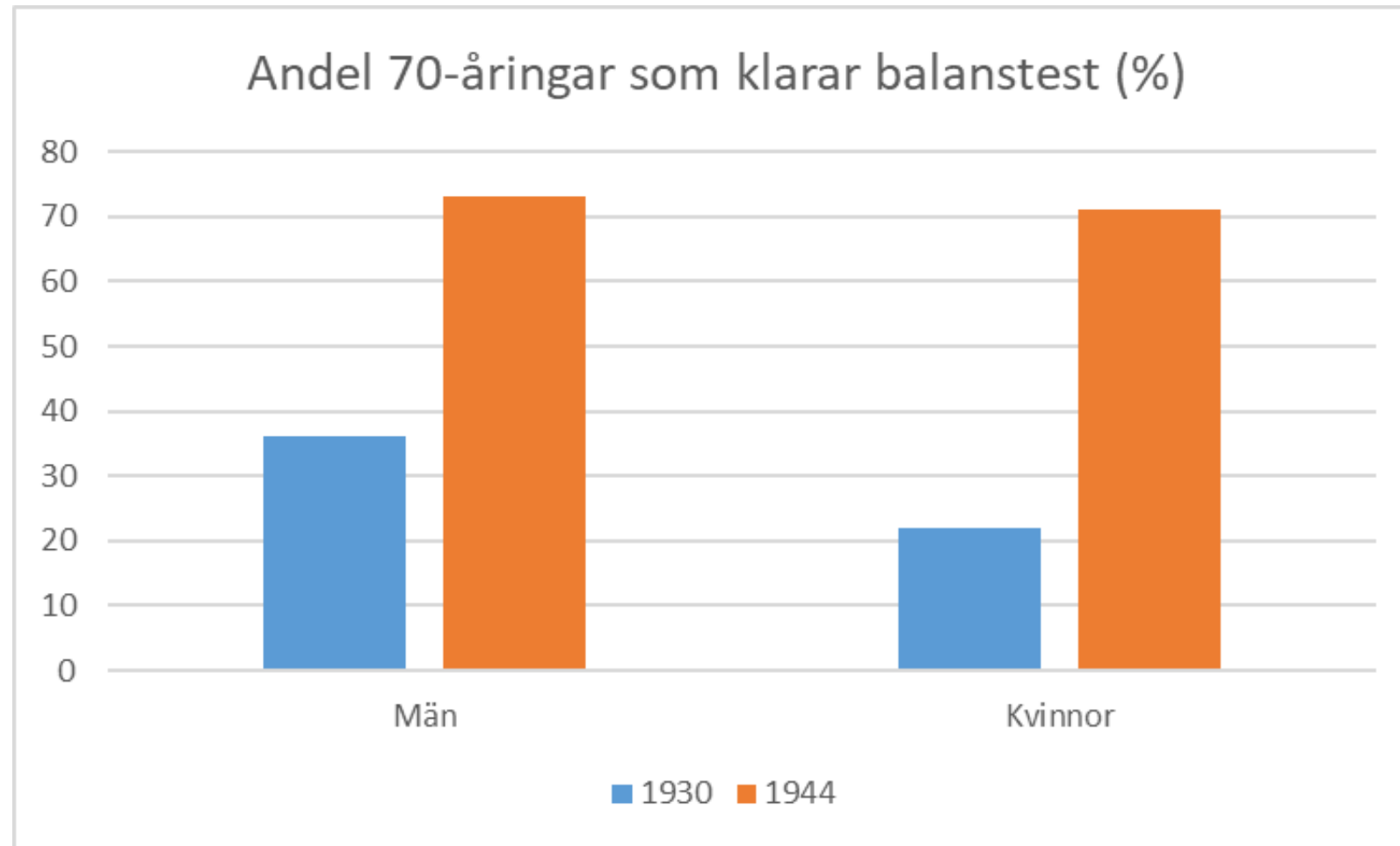
OLIKA ÅLDRAR

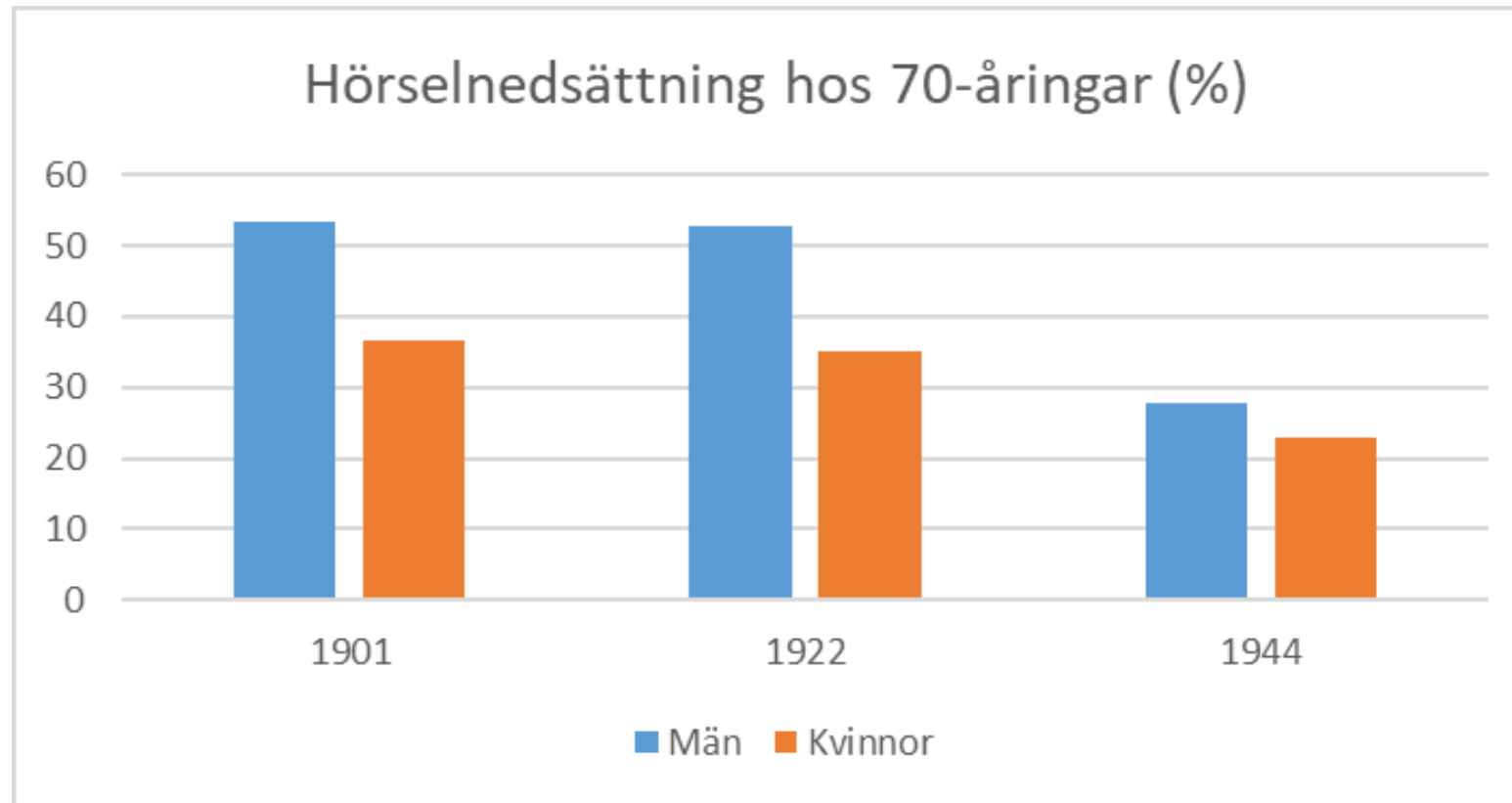
- Kronologisk ålder
- Social ålder
- Psykologisk ålder
- Biologisk ålder



Hur har den fysiska funktionen förändrats?









Neuroticism hos 70-åringar

Födelseår	US ÅR	Män	Kvinnor
1906-07	1976-77	6,13	9,17
1922	1992-93		7.65
1944	2014-15	5,48	6,48

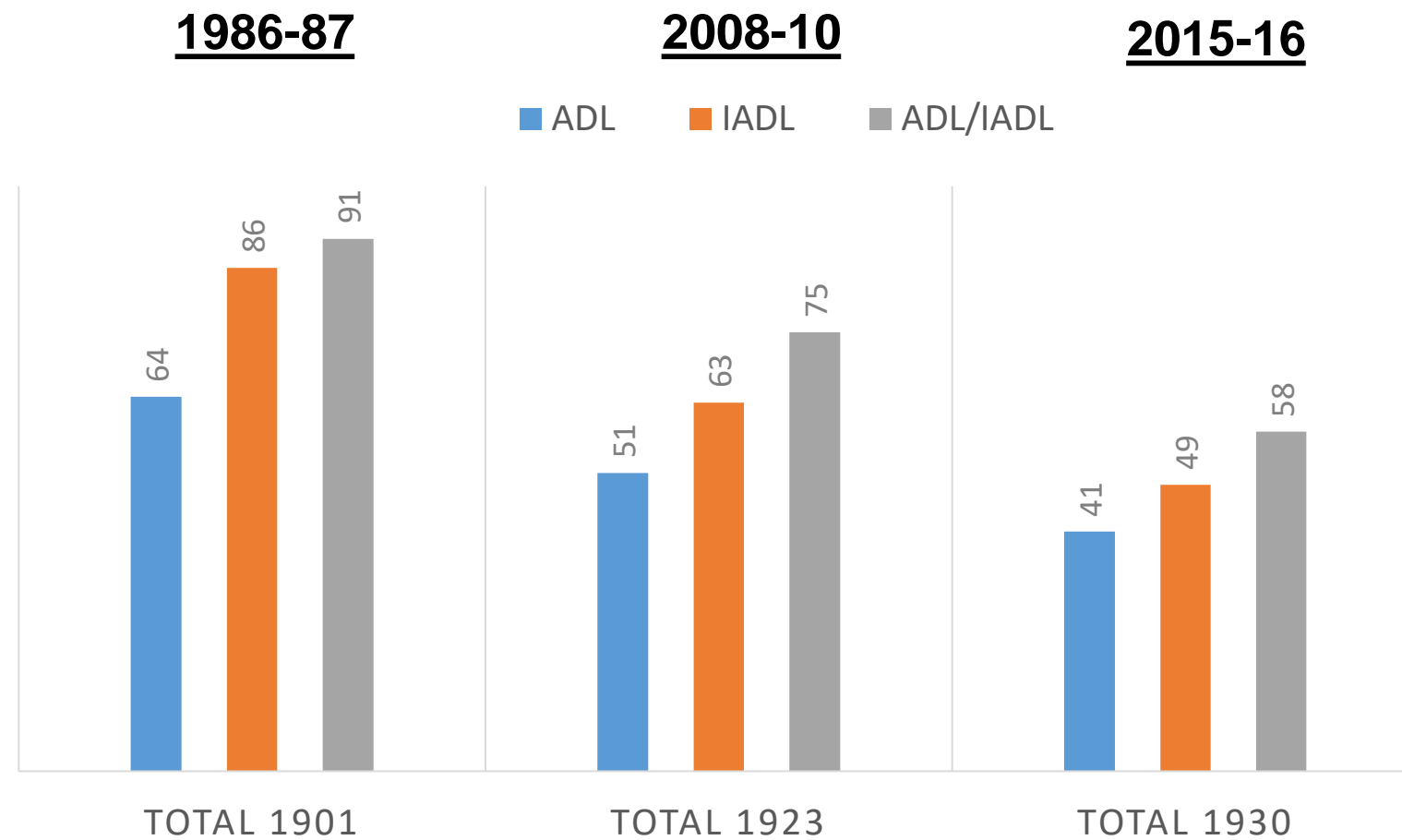
Rydberg et al 2019

Befolkning Sverige (miljoner)

	65+	80+
1950	1,1	0,107
2019	2,6	0,522
2030	3,0	0,798
2050	3,5	1,072

UN World Population Prospects 2019

ADL/IADL STÖRNING HOS 85-ÅRINGAR



Falk Erhag et al 2020

Förekomst av demens vid 85, 88 and 90 års ålder

Född	1901-02	1923-24	1930
Age	%	%	%
85	30	24	25
88	42	28	22
90	47	37	pandemin

INCIDENS AV DEMENS FRÅN 85 TILL 88 ÅR

1986-1990	2008-2012	HR (95%-CI)
n/1000 år	n/1000 år	
64.5	43.2	0.6 (0.4-0.9)



Är 85 det nya 65?



Blir vi friskare eller sjukare?

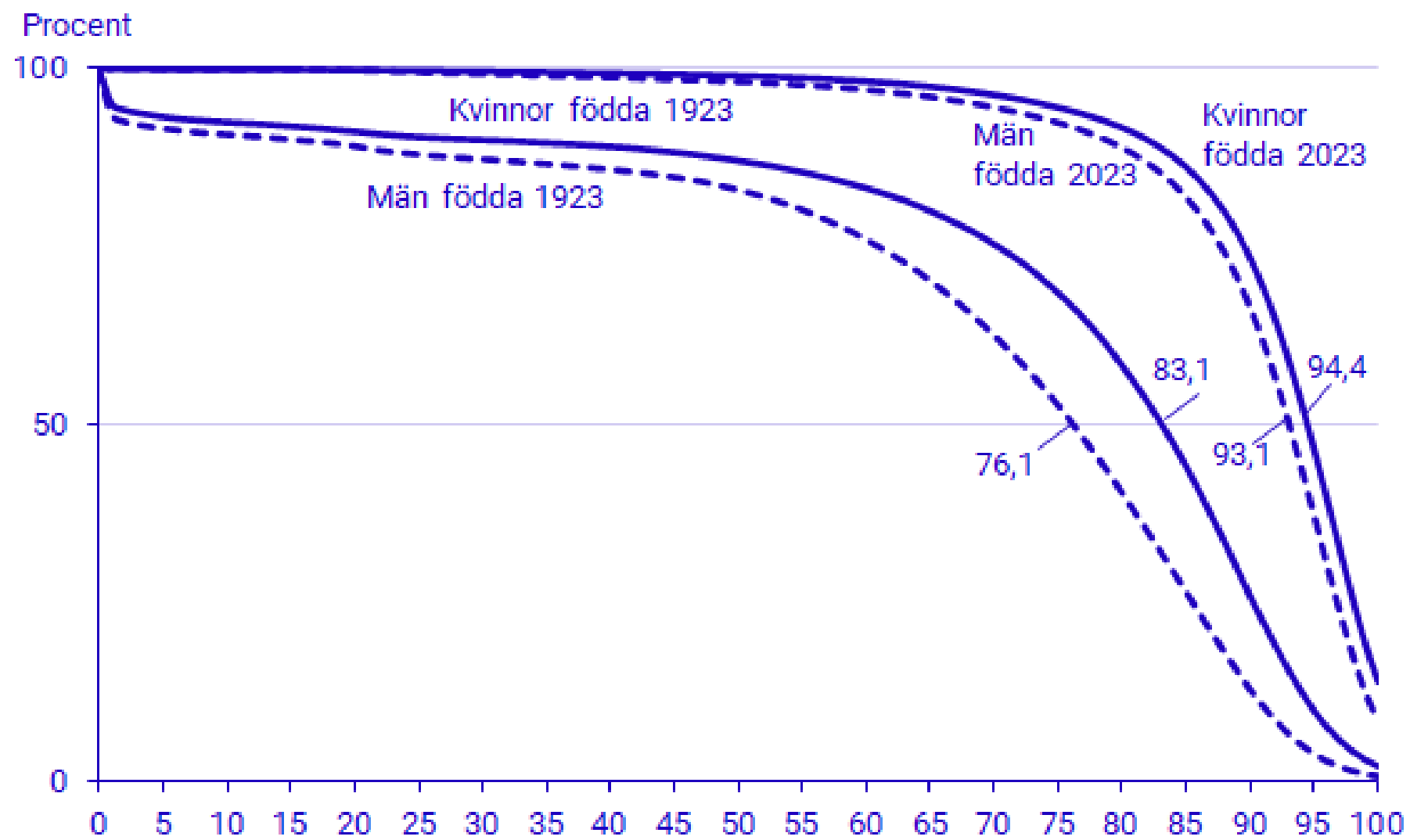


Vi blir friskare med
våra sjukdomar

Större reserv
Bättre behandling



Födelseår viktigare än ålder?





Dagens 80-åringar





Joe Biden 80 år





ÄLDRE HAR ALDRIG VARIT YNGRE



INGMAR
SKOOG

HUR
ÄLDRE ÄR
YNGRE
ÄN
NÅGONSIN

ÄR
DET NYA

OCH HUR
DU HÅLLER
HJÄRNAN
OCH
KROPPEN
I FORM

*"Rädd för att åldras?
Läs den här boken.
Här staplas bevisen för
ett lyckligt åldrande."
AMELIA ADAMO*

POLARIS

Nuvarande anslagsgivare

- Vetenskapsrådet
- ALF-medel
- Familjen Kamprads Stiftelse
- Hjärnfonden
- Eivind och Elsa K:son Sylvans stiftelse