

## Født glad

Arvestoffet bestemmer hvor lykkelig og tilfreds du er, viser forskning.

Gener styrer 80 prosent av stabiliteten i mental helse. Det viser et nytt norsk studie ved Universitetet i Oslo, skriver helsenett.no.

Det betyr at personer som stort sett er fornøyde sannsynligvis forblir det livet ut.

Studiet tok for seg tidligere omfattende undersøkelser av eneggede og toeggede norske tvillinger. Ved å sammenligne store grupper tvillinger kan forskere finne ut av hva som styres av arv og hva som påvirkes av miljø.

Resultatene tyder på at menn generelt er noe lykkeligere enn kvinner. Kvinner lider oftere av ubehagssymptomer, som angst, depresjon og søvnproblemer.

Den kvinnelige lykkefølelsen er også mer styrt av miljøfaktorer enn den mannlige.

## Øre-trøbbel gir språkvansker?

Forskere vil nå undersøke om det er en sammenheng mellom nedsatt hørsel hos barn og senere språkvansker. Ørebetennelse er den nest mest hyppige årsaken til legekonsultasjoner hos små barn, og vanlig ørebetennelse kan føre til en mer langvarig mellomørekatarr, noe som igjen gir et mildt eller moderat hørselstap. Nå skal et samarbeid mellom helse Fonna, Haukeland og Psykologisk fakultet undersøke om kortere og moderate hørselstap også påvirker den senere språkutviklingen, melder Helse Vest.

## Data og helse

De aller fleste unge som spiller dataspill er som andre ungdommer. En svensk undersøkelse blant 2900 ungdommer mellom 16 og 25 år viser nemlig at dataspillene ikke skiller seg noe særlig fra de andre ungdommene, skriver dinside.no. – De aller fleste unge som spiller dataspill, er som andre ungdommer. Vi kan ikke se noen sammenheng mellom dataspill og dårligere helse, sier Per Nilsson, generaldirektør ved Ungdomsstyrelsen, som står for undersøkelsen.

## Sunnere enn ryktet i USA

Færre går på diett enn før, mens flere er mer opptatt av næringsrik mat, viser amerikanske tall. – Vi har blitt mer aksepterende i forhold til vår egen vekt, og det viktigste er: Er du sunn? sier Harry Balzer, visepresident i analyseselskapet NPD Group Inc til DinSide Helse. NPD Group registrerer hva amerikanere spiser. Ifølge Balzer er 62 prosent av amerikanere overvektige, skriver Reuters Health. Men langt færre oppgir at de er på diett nå enn for 10 år siden. I 2007 spurte NPD 26 000 personer om de var på diett. 29 prosent av kvinnene og 19 prosent av mennene svarte at de var det. For ti år siden var tallene 35 prosent av kvinnene og 23 prosent for mennene. Tallene er landsrepresentative.

# SANNHETEN om kroppen din

**FETT:** Hvor mye muskler har du, og hvordan står det til med forbrenningen din? Maskinen InBody 720 gir deg sannheten om kroppen din.

– Jeg er spent nå, sier Janne Jensen (37). Vi er i Vikinghallen, og Janne skal teste kroppsanalyse-maskinen InBody 720 for første gang.

**GRUNDIG:** Sokker, smykker og klokke må av, ellers er testen kjapp og ukomplisert.

– Bare still deg opp på metallmerkene, hold i håndtakene og stå stille, så er testen over på to minutter, instruerer fysioterapeut Hjørdis M. Steinsvik i Vikinghallen.

Janne gjør som hun blir fortalt.

– Jeg regner med det er en del fett som kan gjøres om til muskler, påpeker hun leende før testen starter.

Ved å sende elektriske impulser gjennom hender og føtter, analyserer maskinen hvordan kroppen er sammensatt.

– Maskinen forteller blant annet hvor stor del av vekten din som er muskler, vann, fett og mineraler, hvordan styrkeforholdet mellom overkropp og underkropp er, og hvor høy forbrenning du har ved hvile, forklarer Steinsvik.

**NYTTIG:** En kroppsanalyse er et nyttig redskap i et helseperspektiv, mener idrettsjef i Olympiatoppen Hordaland og daglig leder i Turn og idrettsforeningen Viking, Roger Gjelsvik.

– Dette gir folk et mer korrekt bilde av hvordan det står til med kroppen deres enn bare å se på kroppsmasseindeksen (BMI). BMI forteller jo ingenting om hvor mye av vekten som er muskler, og hvor mye som er fett. Det kan føre til en feil oppfatning av hvor sunn eller usunn kroppen er.

– En person med lav BMI blir ofte definert som sunn. Men ofte ser vi at en med BMI over normalen, og som trener, har en sun-



**GJENNOMGANG:** – Testen gir deg en helseskår på 73. Målet ditt bør være rundt 80, forklarer Hjørdis M. Steinsvik til Janne Jensen.

nere kroppssammensetning enn en utrent slank person, påpeker Gjelsvik.

**MOTIVASJON:** Testen gir en god pekepinn på hva man bør trene, både for normalvektige og overvektige.

– Folk blir dessuten motivert når de tester seg på nytt etter å ha trent en stund og ser at de har fått mer muskler, sier Gjelsvik.

**DOMMEN:** Når testen er over, går fysioterapeut Hjørdis M. Steinsvik grundig gjennom resultatene med Janne Jensen.

– Hun har en normal BMI, og hun skårer normalt på de aller fleste målingene. Alt i alt viser resultatene at hun har en temmelig sunn kropp og en normal livsstil. Men hun trenger å trene styrke for å bygge mer muskler, og har litt høy fettandel, sier Steinsvik.

Janne er ikke veldig overrasket over resultatene.

– Dette var omtrent som forventet. Jeg løper et par ganger i uken, men trener ikke styrke, så jeg regnet med at jeg ville få beskjed om at jeg bør få mer styrke, særlig i overkroppen.

Nå planlegger Janne å gå i gang med litt styrketrening.

– Jeg gleder meg til å ta testen på nytt og se hvilken effekt styrketreningen har på muskelmassen min, konstaterer hun smilende.

KATHERINE FERGUSON  
katherine.ferguson@ba.no

” Jeg regner med det er en del fett som kan gjøres om til muskler.

JANNE JENSEN (37)

### Fakta

#### INBODY 720

■ InBody 720 er maskin som måler sammensetningen av kroppen.

■ Maskinen bruker en teknologi som heter bioelektrisk motstand analyse.

■ Kroppen består i hovedsak av væske/vann, proteiner (muskler), mineraler (skjelett) og fett.

■ Maskinen forteller hvordan fordelingen av disse er i kroppen din.

■ Maskinen måler også BMI, hvilestoffskifte, forholdet mellom livvidde og hoftemål, hvordan muskulaturen/styrken er fordelt på under- og overkropp, og på venstre og høyre side av kroppen, viceralt fett (fett rundt organene).

■ InBody produseres av selskapet Biospace, som opererer i hele verden. I Norge formidles maskinen av selskapet Bodyanalyse.

Kilde: Bodyanalyse.no

#### HER KAN DU TESTE DEG

Flere steder i Bergen tilbyr å analysere kroppen din ved hjelp av InBody 720.

Her er en oversikt:

■ TALI treningssenter

■ Vikinghallen ved fysioterapeut Hjørdis M. Steinsvik

■ Pondusklinikken ved lege Kjell Vaage

■ Brann stadion ved lege Jon Schjelderup

■ Legekontoret for sjømenn

■ Livsstilsenteret på Austevoll ved fysioterapeut Siren Margrethe Økland

” Dette gir folk et mer korrekt bilde av hvordan det står til med kroppen deres enn bare å se på kroppsmasseindeksen (BMI).

JANNE JENSEN (37)

TEST: Janne Jensen (37) venter spent

N

n



## Rekordlav prisstigning

Oslo: Prisfall på strøm, klær, teletjenester og audiovisuelt utstyr førte til en prisstigning på bare 0,8 prosent i fjor. Tall fra Statistisk sentralbyrå (SSB) viser at konsumprisindeksen (KPI) steg med 0,8 prosent fra 2006 til 2007. Med unntak av 2004 har det ikke vært lavere årsvekst enn i 2007 siden 1960. Det var i hovedsak prisutviklingen på elektrisitet som gjorde at prisstigningen ble så lav. – Med svært høye elektrisitetspriser i 2006 og kraftig fallende priser de første åtte månedene i 2007, ble prisfallet for elektrisitet inkludert nettleie samlet sett på 21,5 prosent fra 2006 til 2007, skriver SSB. Klær og skotøy hadde et prisfall på 5,1 prosent fra 2006 til 2007. Priser knyttet til vedlikehold og reparasjon av boliger bidro til å trekke KPI opp, med en vekst på 6,2 prosent. (ANB-NTB)

**MER PENGER:** Ekspert spår sterk lønnsvekst.

## Spår lønnsfest

Oslo: Lønnsfesten i norsk arbeidsliv fortsetter og årets lønnsoppgjør kan bli det beste på ti år. – Lønnsveksten har vært ganske stor de siste årene, og vi forventer at det vil komme en ytterligere vekst i år, sier seniorøkonom Kyrre Aamdal i DnB NOR Markets til NTB. Arbeidsmarkedet er stramt og arbeidsledigheten er rekordlav, Aamdal tror derfor at lønnsveksten vil bli på 6 prosent i 2008. Det blir i så fall den høyeste veksten på ti år: i 1998 økte lønningene med 6,2 prosent. (ANB-NTB)

## Flere tar abort ved Downs-diagnose

Nesten alle gravide over 38 år i Norge velger nå å ta abort hvis fosteret har fått påvist Downs syndrom eller andre kromosomfeil. I løpet av tre år er antall aborter på grunn av Downs syndrom blitt tredoblet i Norge, melder NRK. De siste årene har en ny blodprøve som tilbys ved Haukeland universitetssjukehus og Ullevål universitetssykehus gjort det mindre risikabelt å undersøke om fosteret har misdannelser. Leder Monika Borge i interesseforeningen Ups & Downs i Hordaland synes utviklingen er trist når stadig flere velger å ta abort av fostre med Downs syndrom.

**Sportsvarehuset**  
KAMPSPORT & TRIMUTSTYR



### WHEY ISOLATE

- Protein-innhold på hele 91%
- Blandes i vann, blir som deilig saft.
- Velg mellom smak: appelsin, jordbær, frukt punch eller eple.

1 KG KUN

369,-

Et bedre og renere proteintilskudd får du simpelt hen ikke!

### X-CE-ME

- Siste generasjon høyeffektive creatin produkt
- Ingen oppladningsfase er nødvendig
- Velg mellom smak: spiky fruit eller sour lemon.

For raskere restitusjonstid, økt styrke og muskelvolum!



300 gr KUN

399,-

Velkommen til våre nye lokaler: Strandgaten 87 (Gågaten)

Åpent: Man-fre: 10-17, Torsd. 10-19, Lør: 10-16. Tlf. 55 23 00 72

[www.sportsvarehuset.no](http://www.sportsvarehuset.no)