

# RESTART

**RE**-inventing **ST**rategies for healthy **A**geing; **R**ecommendations and **T**ools

---

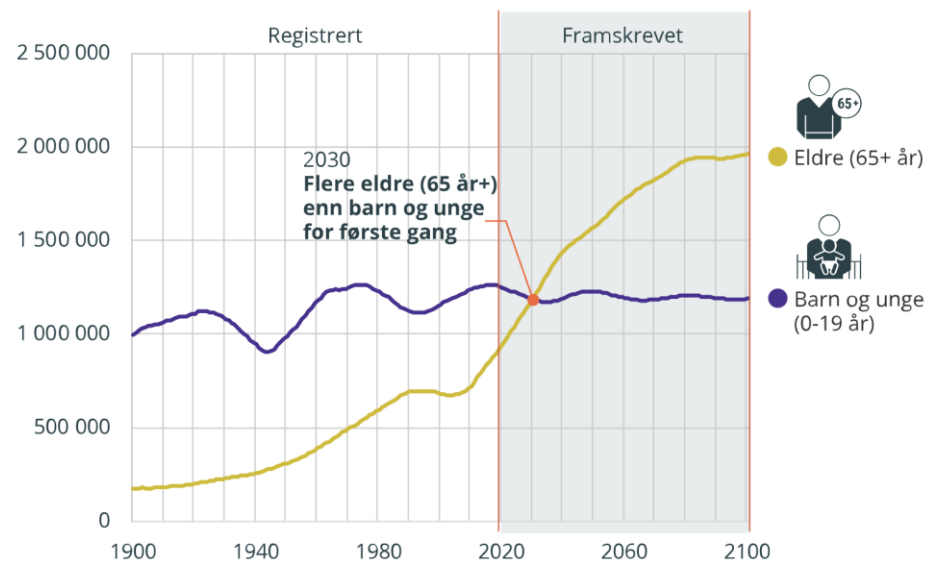


Jonas Johansson, Forsker, PhD  
Tromsøundersøkelsen  
Institutt for samfunnsmedisin  
UiT Norges arktiske universitet

# Aldrende befolkning

## Flere eldre enn barn og unge

Hovedalternativet (MMM)



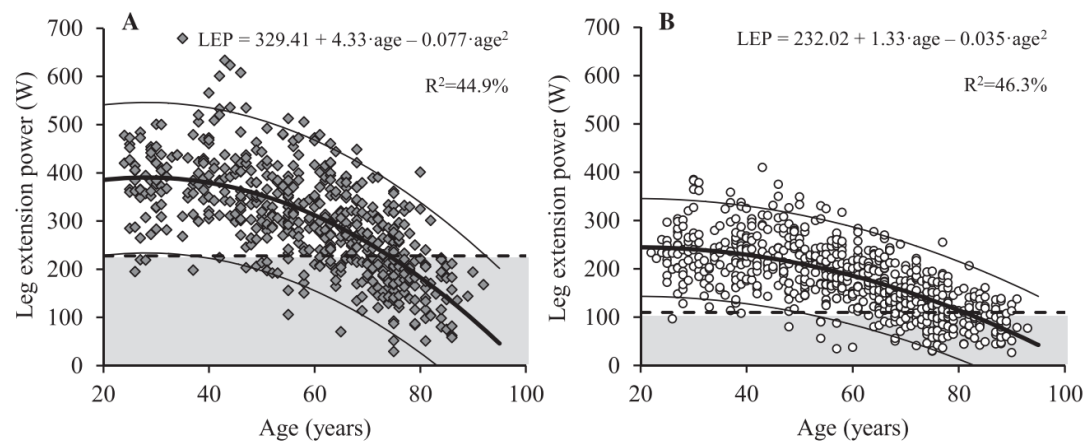
[www.ssb.no/tabell/12881](http://www.ssb.no/tabell/12881)

«Hver enkelt av oss må gjøre mer for å planlegge for en alderdom»

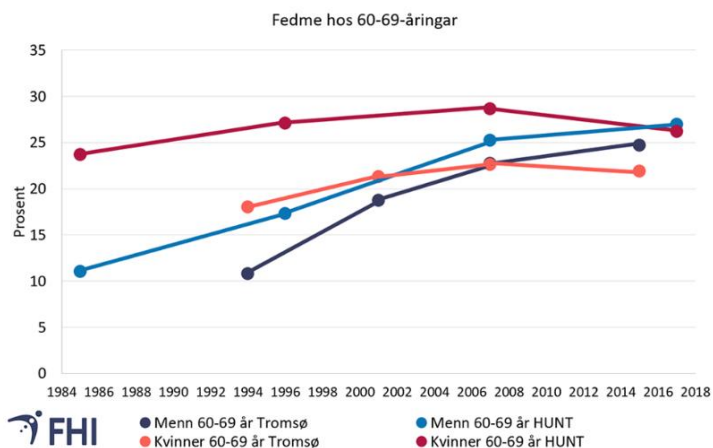
Ingvild Kjerkol, helse- og omsorgsminister



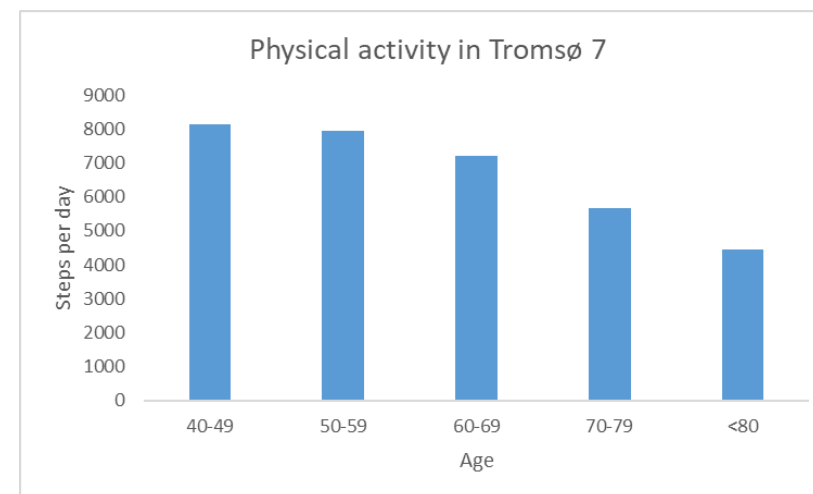
# Forendring i fysiologi og atferd med økt alder



Suetta et al. J Cachexia Sarcopenia Muscle 2019 Vol. 10 Issue 6 Pages 1316-1329



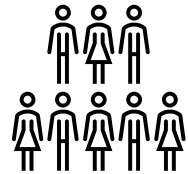
Figur 7b. Utviklinga over tid i andel med fedme i befolkninga, i Tromsøundersøkinga og Helseundersøkinga i Trøndelag (HUNT), for kvinner og menn 60-69 år. Kjelder: Kjelder: Helseundersøkinga i Trøndelag (HUNT) 2017-2019 (Erik R. Sund, upubliserte data) og Tromsøundersøkinga 2015-2016 (Løvsetten et al., 2020)



Sagelv et al. 2019

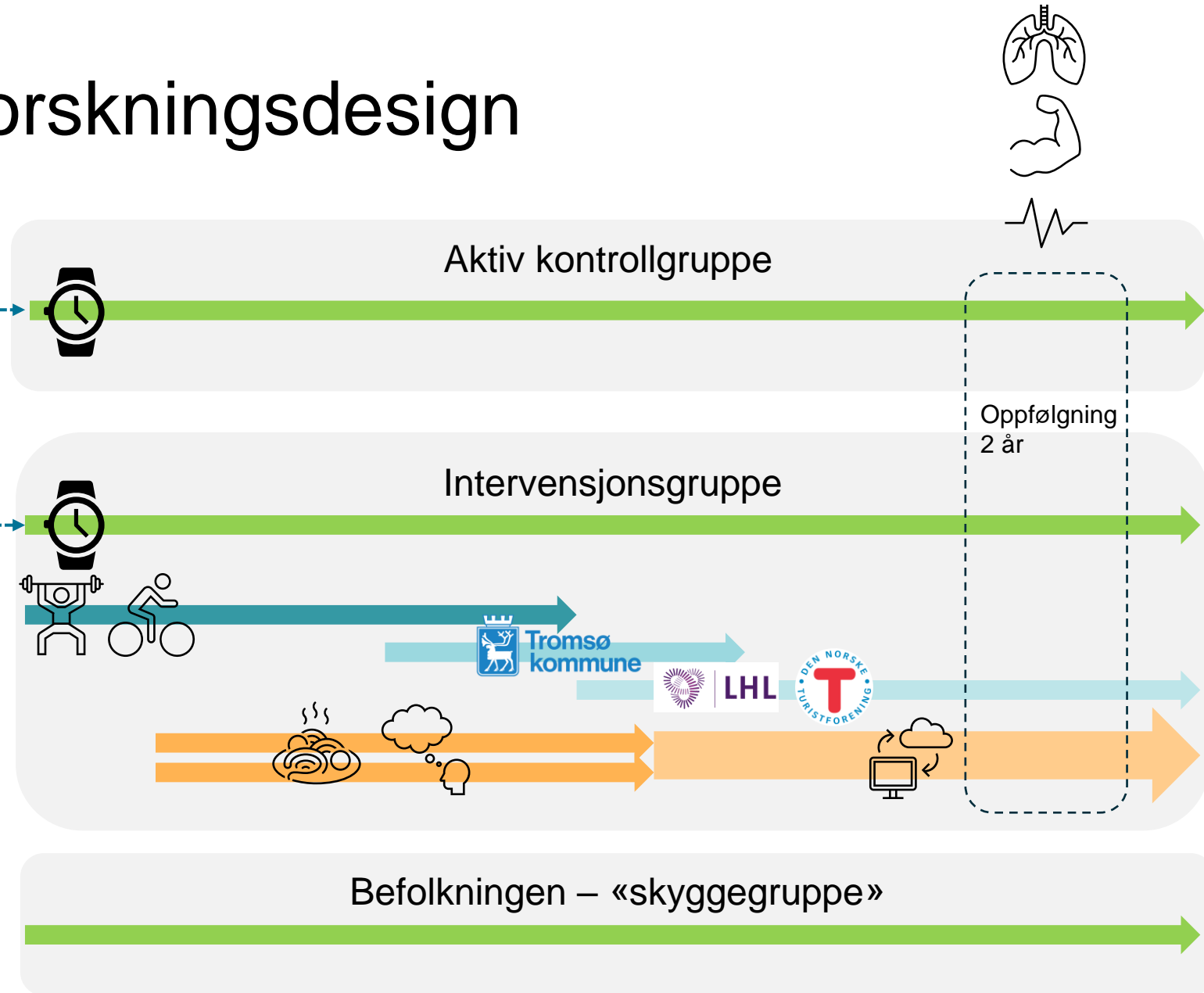
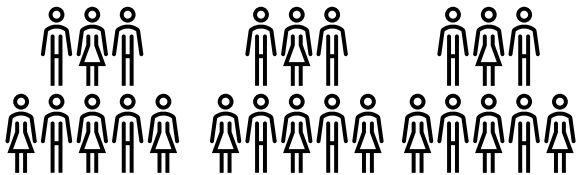
Hvordan skaper vi livsstilsvaner som varer?

# RESTART forskningsdesign



- 110 deltakere
- Alder 60-75
- BMI > 30 kg/m<sup>2</sup>
- Stillesittende
- Hjertekar-risiko

Tromsø-undersøkelsen





# RESTART

**RE**-inventing **ST**rategies for healthy **A**geing; **R**ecommendations and **T**ools

---



Takk for oppmerksomheten!

[jonas.johansson@uit.no](mailto:jonas.johansson@uit.no)

