# Arbejdsark til artiklen [”Det skal du gøre for at leve sundt og længe”](https://aktuelnaturvidenskab.dk/find-artikel/nyeste-numre/4-2021/leve-sundt-og-laenge)

## I forbindelse med foredraget ”Yngre med årene” af Bente Klarlund

## Opgave 1 – Definition og diskussion af begreber

1. Hvordan vil du/I definere begrebet sundhed?
2. Hvilke definitioner kan du/I finde ved søgning på nettet? Notér gerne kilde på definitionerne og diskutér validiteten af kilden.
3. Hvilken definition giver artiklen?

## Opgave 2 – Telomerer

1. Hvad er telomerer, og hvilken funktion har de?
2. Forklar med udgangspunkt i figuren side 15, hvilken rolle telomererne spiller i aldring.
3. Diskutér hvorvidt alle celler/organer i kroppen er lige påvirket af denne forkortelse af telomerer.

## Opgave 3 – Inflammation

1. Definér begrebet inflammation og kronisk inflammation.
2. Undersøg og forklar begrebet cytokinstorm.
3. Hvordan kan kronisk inflammation påvirke sundheden?

## Opgave 4 – Kost

1. Hvordan kan kalorierestriktion påvirke aldringen?
2. Analysér grafen øverst på side 16.
	1. Hvad er formålet med forsøget?
	2. Beskriv resultaterne givet i grafen.
	3. Giv en mulig årsagsforklaring på resultaterne.
	4. Diskutér fordele og ulemper ved at anvende sådan et forsøgsdesign til at undersøge effekten af kalorierestriktion.
	5. Hvad kan der konkluderes på baggrund af forsøget?

## Opgave 5 – Motion

1. Forklar med udgangspunkt i figuren nederst på side 17, hvilken effekt fysisk inaktivitet kan have på kroppen.
2. Hvad er myokiner, og hvor produceres de?
3. Forklar med udgangspunkt i figuren nederst på side 18, hvilken effekt myokinerne har på kroppen, og hvilken rolle disse effekter spiller i forhold til sundhed og aldring.

## Opgave 6 – Fysisk og mental sundhed

1. Giv eksempler på, hvordan den fysiske og mentale sundhed hænger sammen.
2. Diskutér fordele og ulemper ved det store samfundsmæssige fokus på sundhed.