

# LLFS

**Længe Leve - et familiestudie**

Syddansk Universitet | Washington University  
Boston University | University of Pittsburgh  
Columbia University | University of Minnesota





*”I vores familie bliver vi gamle...”*

---

**Siden 2006 har godt 1.250 danskere været med i et forskningsprojekt om høj levealder og sund aldring sammen med ca. 3.600 amerikanere.**

Deltagerne er blevet udvalgt fra familier, hvor mange har opnået en meget høj alder. I projektet undersøges det, om der er særlige forhold i disse familier, som kan forklare, at de lever længe og med godt helbred. I perioden 2014-16 besøges deltagerne igen med henblik på at indsamle nye og opdaterede oplysninger.

De danske familier kommer fra alle egne af landet, fra Nakskov til Skagen og fra Nr. Nebel til Aakirkeby. Den mindste af de deltagende familier tæller blot 4 personer. Den største tæller 79 personer. For os, der gennemfører undersøgelsen, har det været en stor glæde at opleve, hvor positivt vores projekt er blevet modtaget. Langt de fleste, vi har henvendt os til, har sagt ja til at deltage.

Syddansk Universitet gennemfører forskningsprojektet i samarbejde med universiteter i New York, Pittsburgh og Boston, hvor lignende undersøgelser finder sted. Tilfældet har villet, at en af de deltagende familier har rødder på begge sider af Atlanterhavet, hvor en bror til to søstre i Jylland i ungdommen emigrerede til Canada. Alle har de opnået en meget høj alder.

Aldringsprocesserne er langsomme, og ændringer spores bedst over en periode på flere år. Vi har derfor fulgt deltagerne via telefon eller brev en gang om året siden undersøgelsens start for at få belyst følgende spørgsmål: Bevarer man sine færdigheder? Hvor mange sygdomme og skavanker støder der til? Adskiller familiemedlemmerne sig fra ægtefællerne og den øvrige befolkning?

Med undersøgelsen håber vi at få værdifulde informationer om miljøets og arveanlæggenes betydning for at opnå et langt liv med et godt helbred. Denne viden, håber vi, vil komme fremtidige generationer til gode. Vi vil gerne sige mange tak til alle deltagerne i projektet og vil her fortælle lidt om det, vores forskning indtil nu har vist.





## Hvad har vi fundet ud af indtil nu?

Med udgangspunkt i undersøgelsen er der foretaget en lang række studier, og resultaterne fra disse har på nuværende tidspunkt (september 2014) resulteret i 20 artikler bragt i internationale, videnskabelige tidsskrifter.

Nedenfor er enkelte af resultaterne nærmere beskrevet:

### *LLFS-familierne har bedre helbred*

---

Det har vist sig, at LLFS-familierne er sundere og i gennemsnit har færre kroniske sygdomme end jævnaldrende i andre familier.

Vi har været i stand til at påvise, at familierne har færre kræftsygdomme og især lavere hyppighed af tobaksrelaterede kræftformer. Det passer med, at de familier, der deltager i LLFS, har rapporteret mindre rygning både nu og tidligere sammenlignet med den danske baggrundsbefolkning. Det tyder derfor på, at en del af forklaringen på den ekstraordinære overlevelse i de danske LLFS-familier, er deres sundhedsadfærd.

### *Hukommelse og aldring*

---

Vi har også set på, hvor godt de ældre i LLFS-familierne bevarer deres intellektuelle evner, og om de samtidig har mindre risiko for svækkelse og sygdomme som fx Alzheimers.

Resultaterne tyder på, at de intellektuelle evner bevares bedre hos personer, som stammer fra familier, hvor man bliver meget gammel, og det tyder på, at arveanlæggene kan være en del af forklaringen.

## ***Personlighed***

---

Hjælper det at have en særlig personlighed, og kan ens væsen bidrage positivt til at opnå en høj alder?

”Børnegerationen” i LLFS er generelt mindre bekymrede og mere udadvendte end baggrundsbefolkningen, mens de ikke adskiller sig på de øvrige personlighedsområder. Samlet tyder resultaterne på, at personlighedstræk som fravær af bekymring og et udadvendt væsen kan være af betydning for at opnå meget høj alder.

## ***Arveanlæggenes betydning***

---

På basis af de blodprøver, der blev taget ved første besøg, er der blevet foretaget omfattende undersøgelser af arveanlæggenes betydning for et langt og godt liv.

Men disse tests viser dog ikke, at der er nogen hyppige, gavnlige genetiske varianter, der er genfundes i mange af familierne i studiet. Det ser ud til, at de genetiske varianter, der har indflydelse, er forskellige fra familie til familie.

Derfor vil vi i denne undersøgelse nu fokusere på, om der inden for hver familie er bestemte genetiske varianter, der har betydning for et langt liv.

## Hvorfor vil vi gerne fortsætte?

Når vi bliver ældre, er de ændringer, der sker, af stor betydning. Det, der kendetegner et langt og godt liv, er en aldringsprofil, hvor der kun sker mindre tab af færdigheder.

Vi ønsker derfor at gentage undersøgelsen for at kunne følge udviklingen både hos dem, der har bevaret deres gode helbred, og hos dem som har været mindre begunstigede. Sidstnævnte gruppe vil eventuelt ikke kunne deltage selv men må have hjælp af et familiemedlem.

Det er vigtigt for os, at begge grupper inddrages, så vi bedre kan få en forståelse af de mekanismer, der ligger til grund for et langt og godt liv.

---

Yderligere oplysninger om resultaterne og studiet, der er finansieret af det amerikanske forskningsråd National Institute on Aging, kan findes på hjemmesiden [www.sdu.dk/LLFS](http://www.sdu.dk/LLFS) eller ved kontakt til projektsygeplejerske Gitte Bay Christensen på telefon: 65 50 30 40







***Kontakt:***

Projektsygeplejerske

**Gitte Bay Christensen**

Tlf. 6550 3040

[gbchristensen@health.sdu.dk](mailto:gbchristensen@health.sdu.dk)

[www.sdu.dk/LLFS](http://www.sdu.dk/LLFS)