

WILHELM

FÖSTUDAGUR 25. AGÚST 2017

Lífsstíll



Átta ólíkir íbúar Akureyrar eru viðfangsefni sýningarinnar Fólkið í bænum sem ég bý í, sem hefst á Akureyri í kvöld.

[lífsstíll](#) →4

Í KVÖLD 21:00 SPORT



SPORT

365.is | 365



FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Vísindamenn þurfa að ná eyrum almennings

Dr. Lilja Kjalarsdóttir varð ástfangin af sameind sem skynjar orkuna í frumum líkamans í lífefnafræði í HÍ. Það leiddi til þess að hún fór að rannsaka sykursýki í Bandaríkjunum. Hún heldur fyrirlestur á ráðstefnunni Who Wants to Live Forever í haust og fjallar um hvað gerist í kjarna hverrar frumu þegar menn borða og hreyfa sig. →2

Vera
Einarsdóttir
vera@365.is



Framhald af forsiðu →

Víð vitum öll að hreyfing og hollt mataræði skiptir sköpum fyrir heilbriggt og gott líf en fæwri vita nákvæmlega af hverju og hvaða ferlar liggja þar að baki. „Læknar og fræðimenn liggja á ýmsum vísindauppgötvunum og sem eiga mikið erindi við almenning en oft dregst það á langinn að þær komist til skila. Icelandic Health Symposium, sem stendur á bak við alþjóðlegar heilsuráðstefnur á Íslandi, leitast við að brúa það bil og er ég afar þakklát fyrir að fá tækifæri til að leggja mitt af mörkum,“ segir Lilja. Samtökin stóðu fyrir ráðstefnunni Foodloose í fyrra en þar fjölludu hinir ýmsu fræði- og áhugamenn um nýjustu uppgötvanir tengdar mataræði og lífsstílsjúkdómum. Yfirskrift ráðstefnunnar í ár er Who Wants to Live Forever en þar verður fjallað um áhrif lífsstíls á líkamann og hvað sé hægt að gera til að bæði lengja og bæta líf.

Fyrirlasararnir í ár eru ýmist vísindamenn, læknar, næringarfræðingar eða lífsstílsráðgjafar. Lilja er eini Íslendingurinn á mælendaskrá.

Kepti í fótbolta og fitness

Áhugi hennar á lífnafræði hófst snemma en hún tengir það við mikinn íþróttáahuga í æsku. Hún er alin upp í Stjórnunni, spilaði fótbolta með öllum unglingsliðum og var fyrirlíði liðsins um skeið. Hún þótti sömuleiðis vel byggð og var reglulega hvött til að fara í fitness. „Ég hlustaði nú ekki á það í fyrstu. Ég var líka með teina og gat ekki hugsað mér að flika þeim á sviði. Ég losnaði við þá þegar

ég var nitján og lét þá slag standa. Mér var bent á einkapjálfarann Svavar Sigursteinsson í Betrunarhúsinu í Garðabæ. Þá voru sjö vikur í mót og hann kom mér á verðlaunapall,“ segir Lilja sem hafnaði í öðru sæti á sínu fyrsta móti. „Ég er heppin með byggingu og efnaskipti og þurfti ekki að hafa mikið fyrir þessu auk þess sem ég var í góðu formi fyrir.“ Lilja og Svavar hófu í kjölfarið sambúð og grínast stundum með að hún hafi aldrei þurft að borga. Þau hafa verið saman síðan, eru gift og eiga tvö börn.

Samhliða íþróttaiðkuninni gekk Lilja í Fjölbaut í Garðabæ. „Ég hafði alltaf átt auðvelt með nám en hafði sérstakan áhuga á raungreinum,“ segir Lilja sem duxaði í efnafraði á stúdentsprófi. Þaðan lá leiðin í lífnafræði í Háskóla Íslands.

Eitt stærsta vandamál samtímans

Lilja fór fljótt að einbeita sér að efnaskiptum. „Sem íþróttamanneskja ertu alltaf að hugsa hvað þú getur borðað til að hafa orku fyrir og eftir æfingar, mót og leiki. Ég er sannfærð um að það hafi ýtt undir áhuga minn á að kafa ofan í þessi mál. Í lok námsins kynntist ég svo mólíkúli eða sameind sem ég varð yfir mig ástfangin af. Hún kallast AMPK og skynjar hver orkan í frumunni er hverju sinni. Ef orkan er há slekkur hún á ferlum sem nota mikla orku. Ef hún er lág kveikir hún m.a. á fitusýruoxun til að ná henni aftur upp,“ útskýrir Lilja en þessi litla sameind varð til þess að áhugi hennar á sykursýki kviknaði.

Lilja hélt næst í doktorsnám til Bandaríkjanna, nánar tiltekið í UT Southwestern Medical Center í Dallas. „Ég valdi að fara þangað vegna þess að þar er mikið af próffessorum sem hafa stúderað efnaskipti og sykursýki. Þetta



Lilja og Svavar, eiginmaður hennar, reyna hér við steinana í Dritvik ásamt sonunum tveimur.

er líka flottur skóli með fjóra núlifandi Nóbelsverðlaunahafa við störf.“ Þar starfaði Lilja á rannsóknastofu sem rannsakar Beta-frumur. Þær búa til insúlín og eru menn að skoða af hverju þær gefast upp í sykursýki 2. „Ég hafði mikið velt fyrir mér fæðubótarefnum í tengslum við fitness-ferilinn minn og ákvað að skoða sérstaklega áhrif D-vítamíns á heilsu þessara frumna.“ Lilja lauk doktorsnámi 2011 en áhuginn á sykursýki hafði síður en svo dofnað.

„Þetta er svo rosalega stórt vandamál. Ekki aðeins fyrir þá einstaklinga sem þjást heldur líka samfélagið og efnahag,“ segir Lilja en að hennar sögn er útlit fyrir að heilu samfélagin verði að endingu gjaldþrota vegna þessa eina sjúkdóms og afleiðinga hans.

Raunveruleg þörf á hreyfingu

Eftir að hafa skoðað frumurnar sem búa til insúlínin langaði Lilju að rannsaka vefina sem bregðast við því. „Þegar þú borðar hækkar blóð-

sykurinn. Beta-frumurnar skynja það og dæla insúlíni út í blóðið sem svo talar við vöðva, fitu, lifur og aðra vefi sem eru móttækilegir fyrir insúlíni og segir þeim að lækka glúkósan. Þannig virkar hringrásin. Mig langaði að kanna þetta nánar og valdi rannsóknastofu við Duke University. Þar fór ég að skoða hvað þetta er í vöðvum en hvatberi er í raun orkuver hvernar frumu. Næringarefnum er dælt inn í hann og úr þeim býr hann til orkuríkar sameindir sem keyra líkamann áfram. Ef hann er undir af miklu álagi hættr hann að virka sem skyldi og það getur aftur valdið insúlínóæmi.“ Að sögn Lilju sýna æ fleiri rannsóknir að þetta er mikil virkni umrædds hvatbera, lífsstílsjúkdóma og öldrunar og er til mikils að vinna að halda honum heilbrigðum. Hún komst að því að með því að dæla meiri næringu en fruman notar inn í hvatberann safnast næringarefni upp og stífla hann.

„Þetta er eins og að kasta spreki á bál. Það er nauðsynlegt svo það lifi en ef þú hendir heilum bunka á bálið slokknar það. Í þessu samhengi segir Lilja mikilvægt að inna af hendi vinnu á móti. „Þetta er eins konar ofeldi og skiptir þá ekki máli hvort um er að ræða kolvetni, prótein eða fitu. Ef næringarefnum er sífellt dælt inn í frumurnar en engin hreyfing kemur á móti fyllist hvatberinn af efnaskiptaefnum sem komast hvorki lönd né strönd. Við sjáum því á sameindagrunni hversu nauðsynlegt er að hreyfa sig,“ segir Lilja en bendir um leið á hversu stórt vandamál hreyfingarleysi er í nútímanum. „Ég æfi Bootcamp þrisvar til fjórum sinnum í viku sem þykir nú nokkuð gott. Að öðru leyti er ég kyrrsetumanneskja á rannsóknarstofu dögum saman. Þannig er það hjá okkur flestum.“

Lilja var tvö og hálf ár í Duke og náði að sögn flottri birtingu um áhrif þessarar samsöfnunar næringarefna í hvatberanum í Cell Reports. Henni bauðst síðar starf framkvæmdastjóra rannsóknar- og þróunar hjá Genís á Íslandi sem þróar fæðubótarefni og lækningatæki úr rækjuskel. „Þar áttaði ég mig enn betur á hvað hreyfing er mikilvæg. Ekki sist fyrir stóðkerfið enda



Lilja keppti fjórum sinnum í fitness. Hún endaði þrisvar á verðlaunapalli og einu sinni í fjórða sæti.

leiddu rannsóknir okkar berlega í ljós að þar sem hreyfing og álag á beinagrindina er meira kemur bati fyrir í ljós.“ Lilja starfar nú að sérstöku beinaverkefni á Landspítalanum með próffessor Halldóri Jónssyni Jr. bæklunarskurdæknin.

Ótrúlegt hvað líkaminn getur

Lilja hefur kafað djúpt ofan í áhrif mataræðis og hreyfingar á heilsuna og segir í raun ótrúlegt hvað líkaminn getur gert til að lækna sig sjálfur ef hann fær aðstæður og tækifæri til. „Mig langar mikið til að fræða fólk um það og leggja þannig mitt af mörkum til lýðheilsunnar. Því finnst mér ráðstefna eins og Who Wants to Live Forever ómetanleg.“

Lilja mun fjalla um hvað sé hægt að gera til að halda hvatberanum unglegum þrátt fyrir hækkanndi aldur og hvernig skynsamleg hreyfing og hollt mataræði geti viðhaldið heilbrigðu stóðkerfi langt fram eftir aldri.

En aðhyllist hún sjálf eitthvert ákveðið mataræði? „Ég hef farið á stranga kúra í kringum fitness-keppnir en komist að því að það hentar mér illa. Við erum öll ólík og hver og einn þarf að finna út hvað hentar honum. Ég vel að hafa nokkuð jafna skiptingu á milli próteina, fitu og kolvetna en reyni þó helst að sneiða hjá því síðastnefnda og borða þeim mun meira grænmeti. Ef það er einhver ein ráðlegging sem ég get gefið er það að forðast sætindi og einfaldan sykurl. Hann gerir engum gott.“

Aðspurð segir Lilja ekki ólíklegt að hún leggi land undir fót á ný en hún hefur meðal annars verið í viðræðum við fyrirtæki sem hyggst þróa mælitæki byggð á blóðprufum sem gefa fólki vísbindingar um yfirvofandi sjúkdóma þannig að hægt sé að grípa inn í snemma í sjúkdómsferlinum. „Það er mikill þróun í þá átt í öldrunarfræðunum en með slíkri tækni er fólk í raun komið með vísindalega ástæðu til að grípa inn í og breyta lífsstílnum.“

Ráðstefnan Who Wants to Live Forever verður haldin föstudaginn 8. september. Nánari upplýsingar er að finna á www.liveforever.is



NÝ SENDING MEÐ PEYSUM

Stærðir 14-28 eða 42-56

Sjáðu úrvalið í netverslun www.curvy.is
eða komdu í verslun okkar að Fákafeni 9

Opið alla virka daga frá kl. 11-18 og
Laugardaga frá kl. 11-16



PEYSA
6.590 kr
Stærðir 14-28



PEYSA
6.590 kr
Stærðir 14-28



PEYSA
6.590 kr
Stærðir 14-28



Lilja var lengi vel fyrirlíði Stjórnunnar í fótbolta. Hún annaðist sömuleiðis þjálfun yngri flokka.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundi ritstjórnarefni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyri Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Útgefandi: 365 miðlar
Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

Sölu menn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457
Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439
Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429
Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

Curvy.is

Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

SENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND
SEM ER!

12.990
502 TAPER



Vörunúmer

29507-0031 svartar

Danmörk kr 15.376*

Svíþjóð kr. 13.316*

skv. verðskrá Levi.com & Isl.banka 23.08.17

LIVE IN **Levi's**®

Levi's Kringlunni - Levi's Smáralind - Levi's Glerártorgi

Engar hefðbundnar sögur

Átta ólíkir íbúar Akureyrar eru viðfangsefni sýningarinnar Fólkið í bænum sem ég bý í, sem hefst á Akureyri í kvöld. Boðið verður upp á örheimildarmyndir, ljósmyndir og persónulega muni.

Starri Freyr
Jónsson

starri@365.is



Fólkið í bænum sem ég bý í, er óvenjuleg og skemmtileg listsýning sem verður opnuð í kvöld á Akureyri í tengslum við árlega Akureyrarvöku. Sýningin fjallar um átta ólíka einstaklinga sem búsettir eru í bænum og samanstendur af átta örheimildarmyndum um hvern þeirra, ýmsum persónulegum hlutum frá þeim sem sýningargestir mega handleika auk einnar flikur frá hverjum sem hangir uppi á sýningunni.

Sýningin er runnin undan rifjum Birnu Pétursdóttur og Árna Þórs Theodórssonar, sem eru eigendur Flugu hugmyndahúss, en hugmyndin kviknaði nokkurn veginn samhliða stofnun fyrirtækisins á síðasta ári, að sögn Birnu. „Við sátum mörg löng kvöld og veltum fyrir okkur hvers konar verkefni væri gaman að fást við í nýju fyrirtæki. Þessi hugmynd kom mjög fljótt upp og þróaðist svo með okkur þann tíma sem tók að koma fyrirtækinu í gang. Með fjölgun verkefna datt þessi hugmynd til hliðar um tíma. Þegar Eyþing auglýsti eftir styrkumsóknum kom hugmyndin aftur upp á yfirborðið og við



Sýningin Fólkið í bænum sem ég bý í, er hugmynd Árna Þórs Theodórssonar og Birnu Pétursdóttur.

þróuðum hana áfram yfir í það form sem er á henni í dag. Verkefnið er styrkt af Eyþingi og Akureyrarstofu og Daniel Starrason ljósmyndari tók myndir fyrir sýninguna.“

Ólíkir einstaklingar

Þeir átta einstaklingar sem fjallað er um koma úr ólíkum áttum og eru á ólíkum aldri. Nánast eini sameiginlegi flötur þeirra er búseta í bænum

á sögn Árna Þórs. „Kynjahlutföllin eru jöfn, fjórar konur og fjórir karlar. Bakgrunnur þeirra er mjög ólíkur en þarna má m.a. finna leikritaskáld, fornleifafraeðing, make-up artista

og plötusnúð. Við ákváðum fljótt að velja fólk sem fæst við eitthvað óvenjulegt, eitthvað sem er ekki sýnilegt eða fyrir allra augum dagsdaglega. Einnig vildum við velja fólk sem hefur ekki hefðbundna sögu að segja og þessir einstaklingar þurftu ekki endilega að vera fæddir og uppaldir á Akureyri. Það er nefnilega líka áhugavert að heyra hvers vegna fólk hefur ákveðið að setjast að hérna.“

Mikil fjölbreytni

Þau segja bæði það hafa komið sér á óvart, þegar þau hófu undirbúning sýningarinnar, hversu margir komu í raun til greina á ekki stærri stað en Akureyri. „Á Akureyri er svo fjölbreytt mannlíf og það væri auðvelt að finna fólk í ansi margar sýningar til viðbótar. Það sem svo kannski kom mest á óvart í samskiptum við þessa átta aðila var hversu opnir Akureyringar eru. Sú mýta að Akureyringar séu svo lokaðir er hér með afsönnuð.“

Sýningin verður opnuð í kvöld kl. 20.30 á Ráðhústorgi 7 og er gengið inn um rauðu dyrnar. Einnig verður hún opin á morgun, laugardag, milli kl. 14 og 17. Nánari upplýsingar má finna á Facebook undir Fólkið í bænum sem ég bý í. Verkefni Flugu hugmyndahúss má einnig kynna sér á Facebook.

Óskum Arnari Péturssyni til hamingju með sigurinn í Reykjavíkummaráþoninu

OAKLEY

20% OAKLEY-AFSLÁTTUR
TIL 1. SEPTEMBER

OAKLEY-UMBODIÐ Á ÍSLANDI

Optical Studio

SMÁRALIND • KEFLAVÍK

