

# BodyAge

*Af coach Chris MacDonald og Ph.D. ved CFAS Mette Yun Johansen*

BodyAge er et udtryk for din biologiske alder. Hvis du eksempelvis er 20 år, kan du have en BodyAge, som er lavere eller højere end din reelle alder. Med andre ord kan din krop være yngre eller ældre, end din dåbsattest afslører, men hvad er BodyAge, og hvad kan man egentlig bruge det til?

## **Hvor gammel er din krop?**

Når man gerne vil undersøge en persons sundhedsmæssige tilstand, så skal denne person gennemføre en række fysiologiske tests. Det kan for eksempel være en måling af kondital, blodtryk, fedtprocent, styrke og smidighed. Når hver test er gennemført, foreligger der en lang række resultater. Det kan være et kondital på 35 mlO<sub>2</sub>/kg/min, et systolisk blodtryk på 140 mmHg og et diastolisk blodtryk på 90 mmHg.

For rigtig mange mennesker vil det være meget svært at forholde sig til disse tal. Er det godt? Kunne det være bedre? Der findes tabeller, hvor man kan vise, hvordan personens resultater ligger i forhold til nogle normalværdier, men det kan fortsat være en udfordring at forstå resultaterne.

Det er her, at BodyAge testen kommer ind i billedet, fordi denne test samler de forskellige fysiologiske testresultater til et tal – en BodyAge. I den sammenhæng skal man huske en meget vigtig ting. For når vi simplificerer tingene – reducerer komplekse resultater til et tal - så forsvinder nogle af nuancerne også. BodyAge testen er derfor ikke den mest videnskabelige tilgang, men langt de fleste fagfolk kan blive enige om, at BodyAge er et meget effektivt pædagogisk redskab og letforståelig information og motivation for den enkelte person.

## **BodyAge i U-TURN**

I U-TURN programmet anvender Chris MacDonald en BodyAge test, og Chris har brugt BodyAge testen i de fleste af sine projekter. Han er helt bevidst om fordelene og ulemperne ved at bruge BodyAge-testen, men oplever også, at hvis den bruges korrekt og med faglig omtanke, så er det et meget effektivt hjælpemiddel. For hvis man gerne vil have en person til at ændre adfærd – ændre livstil - mod et sundere og mere aktivt liv, så er det vigtigt, at denne person har indsigt i og forstår sit sundhedsmæssige udgangspunkt. Derfor bruger Chris mest af alt BodyAge testen som et pædagogisk redskab i sin stræben efter at øge danskernes sundhed og trivsel.