

## ■ Hjernebarken krympar med alderen

(NPK): Etter som vi blir eldre endrar hjernebarken seg og blir tynnare. Ved 60 år byrjar det verkeleg å gå nedover, viser ny forskning.

Og når hjernebarken krympar, byrjar òg minnet å svikte.

Det er hjerneforskarar ved Universitetet i Oslo som ved hjelp av MRI-skanning no har vist at krympinga skyt fart hos mange når dei rundar 60. Men dei fann òg at fysisk trim, hjernetrim og eit godt

kosthald kan bremse forfallet.

– Resultata våre viser at hjernebarken minkar mindre hos dei som er fysisk aktive, enn hos dei som er inaktive. Det gjeld også dei som held hjernen i form med hjernetrim, seier professor Kristine B. Walhovd til nettavisa Science Nordic.

– Vi ser òg at reduksjonen er mindre hos dei som har høgare verdier av D-vitamin og DHA-feittsyre i blodet, seier ho.

## ■ Fleire unge har pensjonssparing

(NPK-NTB): Fleire 20-åringar enn 50-åringar har oppretta pensjonssparing i år, viser tal frå finanskonsernet DNB.

At det er fleire unge enn folk i 50-åra som har teikna seg i DNB-pensjonsspareordninga, er overraskande, seier direktør for pensjon i DNB, Bengt Olav Lund, til VG.

– Det er merkverdig og kom svært overraskande på oss. Det har skjedd ei dramatisk positiv utvikling når det gjeld pensjonssparing. Vi ser for første gong ei vridning der det er fleire i 20-, 30- og 40-åra

som opprettar pensjonssparing, enn folk i 50-åra. Det er eit klart brot på ein historisk trend der folk i stor grad har begynt sparing først når dei er rundt 50, seier Lund.

Tala viser at medan folk i 50-åra for fem år sidan utgjorde 43 prosent av dei som brukte den mest populære pensjonssparinga i banken, har delen no sokke til 15 prosent.

Det er fleire i 20-åra som har teikna seg, men dei aller fleste som har sett i gang sparing, er i 30- og 40-åra.



**På scenen:** Elisa Damberg (t.v.), Malin Vale, Iman Nasir, Cecilia Sheine, Johanne Jordstøyl, Liv Randi Groven og Ingeborg Gøytil.



**Teater:** Teatergruppa i kulturskolen i Vinje imponerte med eigen vri på eventyret om Oskeladden.

## Treng du hjelp?

Vest-Telemark blad arrangerar gratis innføring i bruk av e-avisa vår. Eit lågterskeltilbod med stor takhøgde her i Bladstoga i Kviteseid. **Tysdag 17. desember kl. 17.00.** Ta gjerne med pc-en, nettbrettet eller mobilen. Meld deg på til Heidi Åmot tlf. 468 34 288 eller e-post: [heidi@vtb.no](mailto:heidi@vtb.no)



**Vest-Telemark blad** 