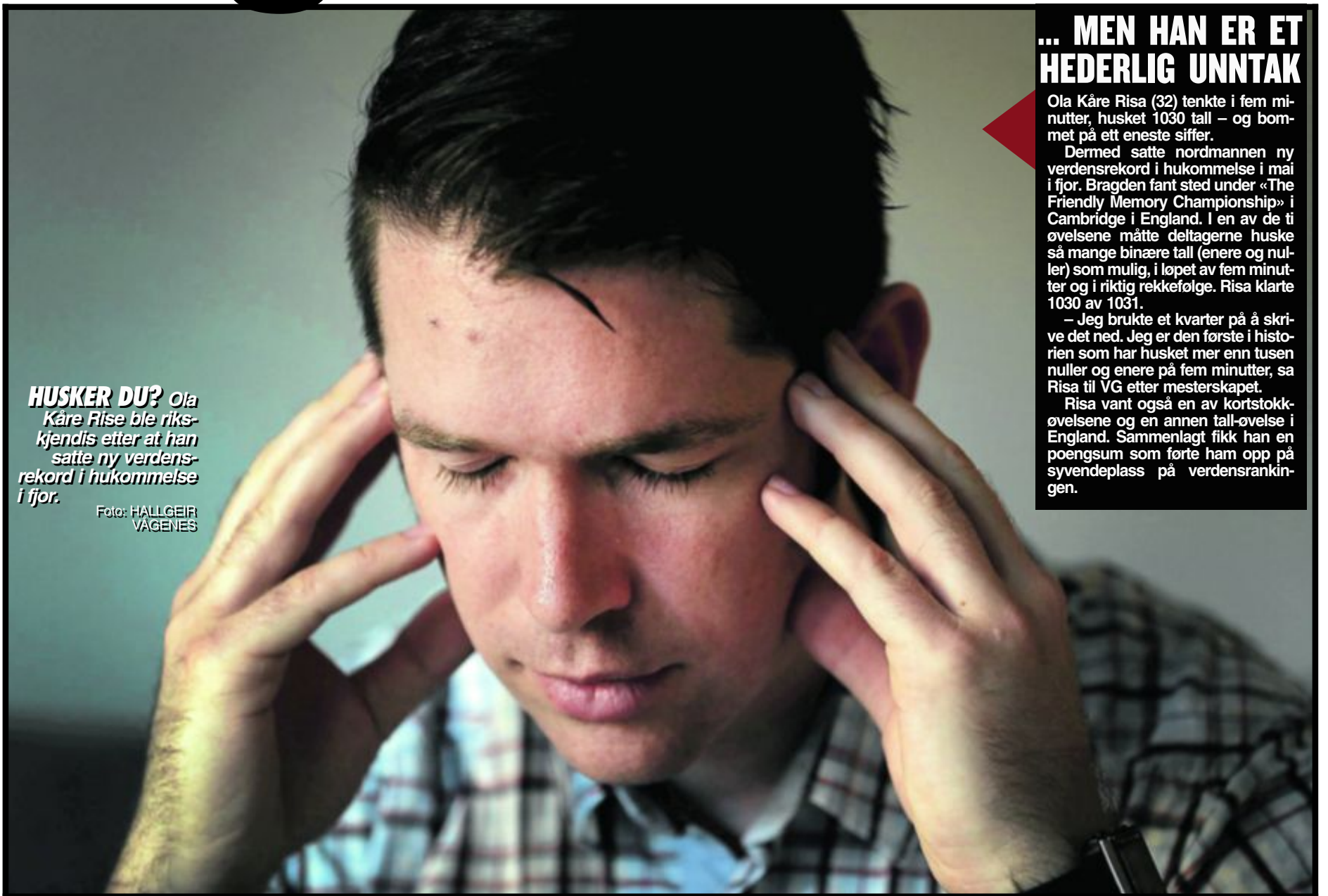


# Menn er mest glemmsomme

Nå er det bevist



**HUSKER DU?** Ola Kåre Risa ble riks-kjendis etter at han satte ny verdensrekord i hukommelse i fjor.

Foto: HALLGEIR VÅGENES

## ... MEN HAN ER ET HEDERLIG UNNTAK

Ola Kåre Risa (32) tenkte i fem minutter, husket 1030 tall – og bommet på ett eneste siffer.

Dermed satte nordmannen ny verdensrekord i hukommelse i mai i fjor. Bragden fant sted under «The Friendly Memory Championship» i Cambridge i England. I en av de ti øvelsene måtte deltagerne huske så mange binære tall (enere og nuller) som mulig, i løpet av fem minutter og i riktig rekkefølge. Risa klarte 1030 av 1031.

– Jeg brukte et kvarter på å skrive det ned. Jeg er den første i historien som har husket mer enn tusen nuller og enere på fem minutter, sa Risa til VG etter mesterskapet.

Risa vant også en av kortstokkøvelsene og en annen tall-øvelse i England. Sammenlagt fikk han en poengsum som førte ham opp på syvendeplass på verdensrankingen.

Av KAROLINE FLÅM og MARIE KINGSRØD MOEN

## Glemmer han bryllupsdagen din? Roter han bort nøklene, eller glemmer varene han skulle kjøpe på butikken? Han er ikke alene.

Menn glemmer nemlig soleklart mer enn kvinner. Til og med forskerne er overrasket over hvor mye mer glemmsomme menn ser ut til å være.

– Nå får vel kvinner bekreftet sine mistanker om at menn husker dårligere. Det var overraskende å se at menn glemmer mer enn kvinner, sier professor Jostein Holmen ved NTNU i Trondheim til VG.

Han er også overrasket over at menn faktisk – ifølge studien – ser ut til å være like glemmsomme enten de er 30 eller 60 år gamle.

Det er først fra 60- og 70-årsalderen at hukommelsesproblemer virkelig øker med alderen.

– Her var resultatene tydelige, sier Holmen.

### Av de største

Studien ble publisert i tidsskriftet BMC Psychology på slutten av fjoråret, men baserer seg på

data fra den såkalte HUNT3-undersøkelsen – en stor helseundersøkelse som ble gjennomført i Midt-Norge fra 2006 til 2008.

Studien er en av de største helseundersøkelser som noen gang er gjennomført, med svar fra over 48 000 mennesker.

Forskerne stilte flere spørsmål knyttet til hukommelse og hvor godt personene selv opplevde at de husket. Deltagerne ble blant annet spurt om hvorvidt de hadde problemer med å huske navn og datoer, om de kunne huske hva de gjorde for et år siden, og om de kunne huske detaljer og spesifikke opplysninger fra samtaler.

Resultatet var tydelig: Menn hadde klart større problemer enn kvinner.

### Mysterium

– Vi har ikke funnet noe klart svar på hvorfor. Dette er fortsatt et uløst mysterium. Hvis jeg skal spekulere, kan det jo hende at dette har en sammenheng med at menn har større risiko for hjerte- og karsykdommer. Det kan påvirke hjernefunksjonen, og det å kunne huske. Men vi har ikke funnet støtte for denne hypotesen i våre data, sier Holmen. NTNU-studien fant imidlertid

ingen klare tegn til at menn og kvinner glemmer ulike ting. Det eneste var at kvinner rapporterer at de føler hukommelsen har blitt dårligere etter hvert som de blir eldre. Dette opplever menn i mindre grad.

### Særlig vanskelig

Navn og datoer viser seg å være særlig vanskelig å huske, enten du er mann eller kvinne. Men kvinnene har likevel tydelig bedre husk enn menn, også på dette området.

Bakgrunnen for studien er blant annet at forskere ønsker å finne ut om folk med selvrapporterte hukommelsesproblemer i ung alder også har høyere risiko for å utvikle demens.

Er det sånn at glemmsomme personer faktisk er i risikozonen for å få Alzheimers, Parkinsons eller andre demenssykdommer?

– Det var grunnen til at vi inkluderte disse spørsmålene i undersøkelsen. Det er viktig å understreke at vi fortsatt ikke vet hva disse hukommelsesproblemer betyr rent klinisk. Men det vet vi kanskje om noen få år, sier Holmen.

E-post: karoline.flam@vg.no  
marie.kingsrod.moen@vg.no

## 10 RÅD FOR BEDRE HUKOMMELSE

- Hold deg i god fysisk form. Det gir bedre blodgjennomstrømning i hjernen og mer effektive nerve-signaler.
- Spis regelmessig. Unngå at blodsukkernivået spretter opp og ned som en jojo - mangel på næring svekker hukommelsen dramatisk.
- Søk mentale utfordringer - tilegn deg nye kunnskaper og ferdigheter. Noen velger bort mentale anstrengelser. Det svekker hukommelsen.
- Indre ro skjerper hukommelsen. Finn tid til å koble av.
- Konsentrer deg. Gi oppgaven du utfører din fulle oppmerksomhet.
- Terp heller noen ganger for ofte. Overlær og automatiser.
- Synliggjør det du skal huske. Lag tydelige påminnelser. Brev som skal postes, bør plasseres nær utgangsdøra så du ser dem på vei ut.
- Ikke utsett oppgaver. Utfør gjøremålet mens du fortsatt har det friskt i minne. Legg boka tilbake i skolesekken straks du er ferdig med den.
- Plasser ting som nøkler og mobiltelefon på faste plasser så du kan stole på vanehukommelsen. Eller merk deg bevisst og si høyt hva du gjør, så du kan støtte deg til episodisk hukommelse.
- Lær deg husketeknikker, både visuelle og verbale. I hukommelses-VM kombinerer utøverne visuelle og verbale metoder for raskt å tilegne seg enorme mengder tilfeldig informasjon.

Kilde: Fra boka «Hva er hukommelse» av Pål Johan Karlsen