

Aki Linnanahdes vardag bygger på vila och rutiner

TEXT TEIJA RIIKOLA FOTO JARI HÄRKÖNEN

När Aki Linnanahde närmade sig 40-årsstrecket började han fundera på sin egen hälsa och sin ork.

Det är som att springa 110 meter häck, säger **Aki Linnanahde** när han går ut från Radio Novas studio i Kabelfabriken i Helsingfors.

Bakom sig har en fyra timmars sändning tillsammans med **Minna Kuukka**.

Sedan 2001 har Linnanahdes arbetstakt varit hektisk. Han har jobbat som programledare, manusförfattare och producent på både radio och tv. För tillfället är han kreativ ledare och delägare i reklambyrån Concreto Agency och har en egen Youtube-kanal.

Han har belönats med Venla-priser och fått utnämningar som årets bästa radioprogram och programledare. Hans nyaste landvinning är biografien om ishockeyspelaren **Jere Karalahti**. Under 2017 blev debutverket den mest lyssnade ljudboken och mest sålda fackboken i Finland.

41-åriga Linnanahde har alltså hunnit med mycket. Morgonradio har han jobbat med i tre perioder sedan 2005. Hur har hälsan klarat av den här mängden arbete?

– Som yngre flade jag på någon detalj inför nästa dags sändning fram till klockan 16 och läste ännu på kvällen igenom de senaste nyheterna. Jag var helt slut, säger Linnanahde.

Hustruns insjuknande avskräckte

För några år sedan rubbades familjens vardag när Linnanahdes under 40-åriga fru fick en hjärninfarkt.

– Hennes insjuknande rörde upp känslor hos mig eftersom hon hade levt hälsosamt och det inte fanns några yttre tecken på att hon kunde insjukna, funderar Aki Linnanahde.

Som en följd av händelserna minskade frun på sin arbetsbelastning och Linnanahde började se över sitt eget liv och den dagliga belastningen.

– Nuförtiden kan jag prioritera och reglera belastningen för hjärnan. Det handlar om att välja vad man lägger sin tid på. Jag funderar ofta på vilken uppgift som är viktigast med tanke på min arbetsinsats och fokuserar på det.

Man kan så klart inte stänga av hjärnan med en knapp. Linnanahde säger att han nog förbereder sig inför morgonsändningen på ett sätt eller annat hela tiden – fastän det inte skulle se ut så. De bästa idéerna kommer i duschen.

Sömn och ordentlig mat

Linnanahde samlar på sig energi under helgernas förmiddagspass på gymmet. På kvällarna gör han 1,5 timmes kvällspromenader med hunden Pipsa, en Mittelspitz. På jobbet strävar han efter att ta trappan och märkte att flåsandet minskade rätt snabbt. Fastän han gärna följer med sport, väljer han att inte själv träna med blodsmak i munnen.

– Jag är inte toppskick och springer inte längre lika smidigt efter en innebandyboll som när jag var ung. Det var så klart en besvikelse att märka det. Mina knän är också opererade och klarar inte av lika hård träning som förr.

Linnanahde försöker hålla sin vikt inom normalgränsen.

– Det handlar om att ge upp vissa saker och att kunna koordinera. Att ge upp sena kvällar handlade om att sluta kolla på intressanta fotbollsmatcher på tv fram till midnatt, säger Aki Linnanahde.

Nuförtiden strävar Linnanahde efter att vara i säng vid klockan 21 och att släcka lampan senast 22. Sömnkvaliteten har också förbättrats när han börjat äta smartare.

– Onödigt kvällsätande har fallit bort och jag har överlag börjat äta lättare. Jag har fått mer energi efter att jag minskat på köttätandet.

Familjen står nu inför en flytt från Vanda tillbaka till Helsingfors. Då minskar också bilkörandet och det är sannolikt att vardagsmotionen och cyklandet ökar.



Män borde ta hand om sin hälsa

Vi lever i en hektisk tid och många jobbar mycket. Hjärnhälsan påverkas av höga kolesterolvärden och blodtrycket, men om man inte mäter dem kan man inte ta hand om eventuella avvikelser. Linnanahde tror att det kan vara så att många 40-åriga män kanske inte är i så bra skick som de tror.

Blodtrycket är en skrämmande sak, men lyckligtvis är det något som man kan påverka med rätt små medel. Linnanahde har koll på sitt blodtryck, men har inte mätt sina kolesterolvärden. Han lovar ändå åtgärda det nu.

– Vi män borde nog se oss i spegeln. Speciellt när det är så lätt att mäta både kolesterolvärdena och blodtrycket, säger Linnanahde.

Som en följd av händelserna i familjekretsen vill Linnanahde i sitt arbete lyfta fram hälsofrågor. Men det är ofta känsligt att prata om hälsa.

Linnanahde oroar sig också för att hälsa blir en klassfråga: ohälsosam mat är ofta billigare än hälsosam och det kan vara svårt att få en tid i den offentliga sjukvården.

Det strömmar information från olika håll och enligt Linnanahde är det många som delar ut hälsoråd med ganska svaga meriter. För att kunna sälla bland all information krävs medieläskunnighet. Linnanahde kontrollerar alltid källorna och litar mest på information från universitet och kända branschorganisationer.

– Det väsentliga är att man rör på sig måttligt, äter hälsosamt och vilar tillräckligt varje dag, inte bara då och då. Man ska inte heller gå till överdrift i hälsofrågor.

Texten är en något förkortad översättning från finska.



– Jag är en helt vanlig arbetande familjefar som försöker leva hälsosamt i vardagen genom att röra på mig och äta vettigt.

AKI LINNANAHD

Ålder: 41

Bor: i Helsingfors

Yrke: programledare, manusförfattare, producent och kreativ ledare

Familj: fru och fyra barn

Hobbyer: promenader med hunden, bänkidrott

Motto: "Jag accepterar misslyckanden, alla misslyckas ibland, men jag accepterar inte att man inte ens försöker." Michael Jordan