

BREVKASSE

'Runner's high' skyldes ikke endorfiner

J.D. (mand, 42 år, København): Hej Chris. I dag til frokost faldt snakken på løbetræning og 'runner's high'. Det vakte min nysgerrighed, for en af mine kollegaer nævnte, at det - som jeg ellers troede - ikke skyldes endorfiner, men noget andet? Han kunne dog ikke helt forklare hvad. Jeg har selv oplevet at føle mig helt opstemt efter en løbetur og kunne godt tænke mig at høre, om du mener, at det skyldes endorfiner eller hvad?

Chris MacDonald: Hej J.D. Ja, jeg tror, at det er en ret udbredt opfattelse, at 'runner's high' (altså den opstemte følelse, man kan opleve efter træning) skyldes såkaldte endorfiner, som er naturlige stoffer, som dannes i kroppen, og som har en kemisk struktur og funktion, der minder om morfins. Idéen stammer nok fra forskere i 1970'erne, der fandt en øget mængde endorfiner i blodet hos maratonløbere. Endorfiner frigives i stresssituationer og under træning, og de er med til at dulme smerter i kroppen. Men for at kunne give 'runner's high'-følelsen skal de også kunne trænge ind i hjernen. Det kræver, at de kan krydse den såkaldte 'blod-hjerne-barriere', der fungerer lidt som et virusprogram på en computer og beskytter hjernen mod ubudne gæster. Men endorfiner lader ikke til at kunne blive lukket ind. De bliver i stedet brugt til at dulme smerte ude i kroppen. Det er derfor ikke så sandsynligt, at de er forklaringen på 'runner's high'-følelsen. En anden forklaring kan være, at træning lader til at kunne booste niveauet af tre vigtige såkaldte neurotransmittere, som er molekyler, der transporterer beskeder mellem neuroner i hjernen: serotonin, dopamin og norepinefrin. De menes at give godt humør, og faktisk er mange antidepressive lægemidler designet til at øge koncentrationen af nogle af disse molekyler i hjernen. Der er brug for mere forskning, men viser det sig, at teorien holder, så giver træning ikke bare 'runner's high'-følelsen, men fungerer også som et naturligt antidepressiv!

Drik vand mod nattekramper

K.L. (mand, 58 år): Kære Chris MacDonald. Min kone og jeg læser din brevkasse og artikler hver uge og takker for alle de gode råd, som har givet os godt stof til eftertanke og indimellem også givet os et nænsomt spark i bagdelen på en god og opmuntrende måde. Tak for det. Nu til mit spørgsmål. Jeg døjer med kramper i lægmusklerne og vågner tit flere gange i løbet af natten, fordi mine ben kramper. Jeg ville være dig taknemmelig for et godt råd til, hvordan jeg kan komme af med kramperne.

Chris MacDonald: Kære K.L. Tak for dine venlige ord. Muskelkramper forekommer, når en muskel spontant trækker sig sammen og holder spændingen i længere tid, lige fra et par sekunder til flere minutter. Typisk er det smertefuldt og meget generende - særligt, hvis man bliver vækket af det midt om natten, og det er der mange mennesker, der oplever. Hvorfor muskelkramper opstår, ved man ikke med sikkerhed. Nogle af forslagene er, at det kan skyldes væskemangel, underskud af elektrolytter (bl.a. kalium og magnesium) eller anstrengelse af musklerne i løbet af dagen, der måske trigger nerverne til aktivitet, som får musklen til at trække sig sammen spontant og pludseligt. Desværre er der ingen umiddelbar kur mod nattekramperne, men det kan måske hjælpe lidt at sørge for at få nok rent, frisk vand indenbords i løbet af dagen og strække musklerne ud, inden du lægger dig til at sove. Når 'skaden' er sket, kan det ofte lette kramperne at massere musklen let og at strække den ud.

SKRIV TIL



Kost- og ernæringseksperter Chris MacDonald (chris.macdonald@pol.dk). Udvalgte spørgsmål og svar vil blive offentliggjort her. Chris MacDonald kom til Danmark fra USA og forsker i ernæring og fysisk træning ved Institut for Idræt, Københavns Universitet. Desuden er han spinningstræner hos fitnesskæden Fitness dk.



Levende debat hver dag på
www.politiken.dk

ATMOSFÆRE
OG LUKSUS

På spidsen af Danmark ligger det legendariske Ruths Hotel. I bogen *Ruths Hotel & Michel Michaud* præsenteres hotellet, stjernekokken Michel Michaud og den særlige atmosfære, der hersker her.

Ruths Hotel & Michel Michaud

Af Edit Moltke-Leth
og Poul Ib Henriksen
248 sider, kr. 499,-

Hvad foregår der
på det store lærred?



iBYEN.dk