

Jæger/samler genetikken bliver udfordret af den vestlige livsstil Tilbage til fremtiden?

Tilbage i 1999 kom jeg til Danmark for at studere på Københavns Universitet, og i den forbindelse stødte jeg første gang på et meget interessant emne. Her blev jeg introduceret for menneskets jæger/samler genetik, blandt andet via en artikel skrevet af Manu V. Chakravarthy og Frank W. Booth i 2003. Chakravarthy og Booth udbyggede James V. Neels teori fra 1962 om »the thrifty genotype«. Menneskets genetik er blandt andet baseret på en cyklus, hvor man i perioder led af sult, mens man var på jagt efter føde (et højt fysisk aktivitetsniveau) og i andre perioder fik man et festmåltid efter vellykket jagt (lavt fysisk aktivitetsniveau). På den måde blev menneskets genetik »indstillet« til at lagre mest mulig energi, når maden var tilgængelig og samtidig indrettet til et højt fysisk aktivitetsniveau.

Et minimum af fysisk aktivitet

I dag ser verden helt anderledes ud, og det udfordrer vores genetik. Den industrielle revolution tog fart i det 19. århundrede og vi står midt i en teknologisk revolution med konstante input og behov for at tjekke Facebook, telefon og mail med jævne mellemrum. Verden omkring os har altså ændret sig radikalt i løbet af relativ kort tid, men vores genetik har stort set ikke ændret sig de seneste 10.000 år, og det skaber udfordringer for vores overordnede velvære og sundhed.

De mange livsstilsrelaterede sygdomme såsom hjertekarsygdom og type 2 diabetes er blandt andet opstået, fordi langt de fleste mennesker i den vestlige verden har mad, tobak og alkohol tilgængeligt hele tiden, og fordi det ikke er nødvendigt at bruge kroppen for at komme fra A til B. Man behøver ikke engang rejse sig fra sofaen for at skifte tv kanal. Vi udfordrer altså vores genetik ved at have masser af energi tilgængeligt hele tiden i kombination med et meget lavt fysisk aktivitetsniveau. Nu tænker du måske: »Men vi lever længere i dag end tidligere, så hvad er din pointe?«

Det moderne liv på godt og ondt

Forstå mig ret. Jeg siger ikke, at det moderne liv udelukkende er dårligt. Jeg elsker min computer, min smartphone og mit tv, og jeg kunne ikke forestille mig at leve i en mere interessant tid, end jeg gør lige nu. I dag lever vi længere end tidligere netop på grund af den ændrede verden omkring os. Vi har rent vand i hannerne, varme i radiatoren, kloaksystemer, antibiotika, nyfødte overlever i langt højere grad fødslen osv. Disse forbedringer er skabt i revolutionens kølvand og spiller en essentiel rolle for vores helbred og vores sundhed.

Med det sagt er vi nødt til at acceptere og indse, at vi lever i en verden, som ikke går hånd i hånd med vores jæger/samler gener, og det kan have negative konsekvenser for vores biologi, psykologi og sociologi. Sundhed handler ikke alene om antal leveår og om at snyde døden – for den vej skal vi alle – men sundhed handler i højere grad om at have god energi og



at have det så godt som muligt, så mange dage som muligt.

Livet i overhalingsbanen

Vi har revolutioneret vores fysiske aktivitetsniveau og vi har også revolutioneret maden. Den vestlige kost er rig på fedt, salt og sukker. I nogle sammenhænge i en sådan grad, at man kan diskutere, om det er mad, men under alle omstændigheder i en sådan grad, at vores forfædre ikke ville genkende det som mad. De ville helt sikkert kunne lide det, men det er en helt anden sag.

Jeg er ikke tilhænger af fanatisme, så derfor er mit budskab ikke, at du i morgen går barfodet til den nærmeste skov for at samle bær og går på jagt efter din mad. Alt med måde. Vi lever ikke i et jæger/samler samfund længere, men med den rette viden, de rigtige strategier og gode vaner, kan vi optimere vores overordnede velvære og sundhed i et samfund i overhalingsbanen. **B**

Sådan levede jægerne og samlerne

- En stor mængde let/moderat fysisk aktivitet såsom gang. Mellem 6-16 km om dagen.
- Fysiske hårde dage var ofte efterfulgt af mere afslappende dage.
- Gang og løb foregik på naturlige overflader såsom græs eller jord.
- Stort set al fysisk aktivitet foregik udenfor.
- Meget af den fysiske aktivitet foregik sammen med andre. På jagt.
- Med undtagelse af de helt unge og de meget gamle, var man af nødvendighed fysisk aktiv nærmest hele livet.

Kilde: James O'Keefe et al. 2010.

det gode liv med Chris

● Den vestlige kost er rig på fedt, salt og sukker. I nogle sammenhænge i en sådan grad, at man kan diskutere, om det er mad, men under alle omstændigheder i en sådan grad, at vores forfædre ikke ville genkende det som mad.

FRI.dk/chris

FRI.dk
CHRIS MACDONALD er cand. scient. i human fysiologi fra Københavns Universitet, foredragsholder og forfatter. Læs alle hans tidligere klummer på FRI.dk/chris