

STYRK DIN HJERNE, LÆRING, HUKOMMELSE OG MENTALE EFFEKTIVITET

Markedets bedste pille

Listen over ting, vi »bør gøre« for at leve sundt, bliver længere og længere dag for dag. Stop med at ryge, træn mere, sov bedre, drik mere vand, mindre alkohol, spis grøntsager, og jeg ved ikke hvad. Det er vildt, og jeg kan virkelig godt forstå, at mange ender med at sige: »Nu stopper det!« Der er tusind ting, vi skal gøre og være opmærksomme på. Og der er bare ikke tid og overskud til det hele.

Derfor møder jeg tit folk, der bare gerne vil vide: »Hvis jeg skulle gøre én ting, som ville give mig mest sundhed for pengene – hvad skulle det så være?«

Mit svar er: »Hvis du ryger, så er svaret: Stop med det. For ikke-rygere er svaret: Motion.«

Jeg plejer at sige, at hvis de positive effekter af motion kom på pilleform, så ville det være den hotteste pille på markedet.

VI VED IKKE alt om vores tidligste forfædre, men vi ved med sikkerhed, at de bevægede sig. Meget. Det estimeres, at de løb og/eller gik omkring 20 km om dagen. Nogle dage formentlig op til 40 km, og de slentrede ikke bare af sted, de sprang, spurtede, løftede ting og var basalt set nogle hard ass mother fuckers. Enten voksede de op i fremragende fysisk form, eller også voksede de slet ikke op. De udfoldede sig altså fysisk, og al den bevægelse skabte i samspil med evolutionen af vores hjerner, hvad vi kan kalde en »muskel-hjerne-forbindelse«. Vores hjerne taler til vores muskler, når vi skal bevæge os. Men hvad de færreste ved er, at musklerne svarer.

Når vores muskler bevæger sig, kommunikerer de med vores hjerne via nervesystemet og blodet. De sender hormoner, kemiske budbringere og en stor mængde andre molekyler af sted til hjernen, og når de når frem, laver de i samspil med hjernens maskineri bogstaveligt talt et helt apotek i vores hoveder.

Vi er først lige begyndt at forstå, hvor kraftigt motion påvirker vores hjerner. Men allerede nu står det klart, at motion er den stærkeste måde at forbedre vores humør og hukommelse, mindske stress og angst og øge vores koncentration og fokus.

MOTION HJÆLPER TIL at regulere udskillelsen af tre neurotransmittere, som er forbundet med mental sundhed: serotonin, dopamin og noradrenalin. Tre molekyler, medicinalindustrien også bruger i bl.a. antidepressiva og angst-medicin. Vi kender i dag over 100 neurotransmittere, og medicinalprodukter påvirker mængden af helt specifikke neurotransmittere. Motion påvirker og balancerer mængden af dem alle.

Oveni det fører motion til, at vi udskiller endorfiner, en slags naturlig morfin, og endocannabinoider, naturligt marijuana.

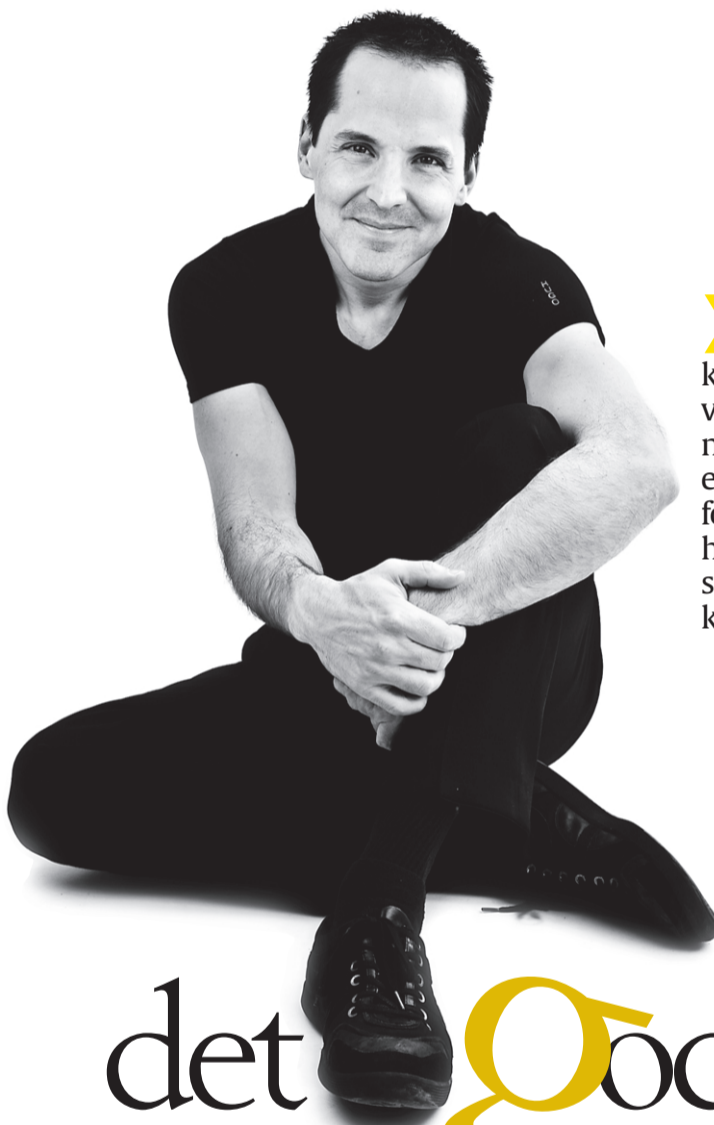
Motion er altså intet mindre end en naturlig, sund og lovlig rus!

Som Harvard-psykiateren, John Ratey, har sagt: »En god dosis motion er som at tage en smule ... amfetamin samme med en lille dose Prozac.« På almindeligt dansk: Motion er som at tage sund speed og lykkepiller.

Det betyder ikke, at vi ikke har brug for piller. Det er nødvendigt nogle gange. Men vi skal måske til at indse, hvor fremragende et supplement motion er til medicin. Motion er den ultimative vej til at mindske den mængde af medicin, vi bruger i dag. Motion giver os nemlig vores helt eget, helt naturlige apotek i hjernen.

Men det er ikke det eneste, det gør.

TO AF NEUROVIDENSKABENS vigtigste opdagelser i det 21. århundrede har været, at vores hjerne kan skabe nye hjerneceller, uanset vores alder. Og at ek-



» Vi er først lige begyndt at forstå, hvor kraftigt motion påvirker vores hjerner. Men allerede nu står det klart, at motion er den stærkeste måde at forbedre vores humør og hukommelse, mindske stress og angst og øge vores koncentration og fokus.

det gode liv
MED CHRIS MACDONALD

sisterende hjerneceller kan blive stærkere. Et af de afgørende molekyler involveret i den proces er brain-derived neurotrophic factor (BDNF), et stof, som synes at holde hjernecellerne unge og sunde – og som synes at skabe et felt omkring dem, som beskytter dem mod de negative virkninger af stress. BDNF lader også til at fremme neurogenese, fødslen af nye hjerneceller.

Og research har vist, at en af de bedste måder at stimulere de processer på – er at motionere.

Motion kan bogstaveligt talt gøre vores hjerne større. OG forbedre dens helbred og ydeevne. Når jeg skriver det, kan jeg næsten høre folk sige: »Ah! Lige-frem gøre folks hjerne større? De fleste af de gutter, jeg har set nede i fitness-centeret, virker ikke umiddelbart som nogle, der er på direkte kurs mod en Nobelpris.«

Jeg vil aldrig afskrive nogen en Nobelpris, men det er rigtigt, at motion ikke gør os mere intelligente. Motion kan skabe nye hjerneceller, men der er altså ikke noget i dem fra starten! De er bare hardware. Vi skal stadig selv installere softwaren; fylde dem op med viden og læring.

Så nøglen til en stærk og sund hjerne er at arbejde både med vores hardware og software. Og den bedste måde at styrke hjernens hardware på er motion.

I næste uge vil jeg afsløre, hvordan vi motionerer bedst, hvor meget motion vi behøver, og hvad der tæller som motion – og hvad der ikke gør.

Indtil da, så bare husk: Vi finder aldrig en pille, der virker så godt som motion.

lordag@berlingske.dk

Mere MacDonald

FRI.DK/CHRIS

Læs alle Chris MacDonalds klummer

loebnu.dk

Læs Chris MacDonalds brevkasse