

Hvornår stopper vi med at springe over, hvor gærdet er lavest? Medicin kan ikke erstatte motion

Efter en lang dag på arbejdet, indkøb, madlavning og kvalitetstid med familien så har sofaen oftere en stærkere tiltrækningskraft end løbeskoene og træningstøjet. Lige præcis i de situationer kunne man godt ønske sig, at motion kunne indtages i form af en pille, og måske bliver det en realitet i fremtiden.

I sidste uge kunne du læse diverse overskrifter: »Vægttab uden træning – en realitet i nær fremtid?« og »Mirakel-hormon giver vægttab uden træning«. Overskrifterne ramte nationale og internationale medier og skyldtes publiceringen af et nyt videnskabeligt studie i Nature, delvis udført af danske forskere. Kort fortalt har denne gruppe af forskere fundet ud af, at hormonet Irisin potentielt omdanner hvidt fedtvæv til brunt fedtvæv, og den positive effekt af dette er, at hvidt fedtvæv oplagrer energi i form af fedt, mens brunt fedtvæv forbrænder energi. Omdannelsen af hvidt fedtvæv til brunt fedtvæv er kun fundet hos mus, og forskerne er i gang med at undersøge, om den samme mekanisme gør sig gældende hos mennesker. På den lange bane vil det sige, at hormonet Irisin muligvis kan øge energiforbrændingen, hvormed et vægttab kan opnås uden at træne. For godt til at være sandt?

Stort marked

Hvis man kigger på andelen og udviklingen af mennesker på landsplan og verdensplan, som er overvægtige, så er det ikke svært at forestille sig, hvilket menneskeligt og økonomisk potentiale, der ligger i at putte de positive effekter af motion, herunder vægttab, ind i en pille. Samtidig viste resultaterne fra det nye studie, at Irisin påvirker glukosetolerancen og insulinfølsomheden i en positiv retning. Med andre ord vil motion i form af en pille ikke alene have en effekt i relation til overvægt, men måske også have en forebyggende og/eller helbredende effekt i forhold til andre livsstilsrelaterede sygdomme som eksempelvis type 2 diabetes.

En nation på piller

Der ligger altså et enormt potentiale i at udvikle en pille, som har de samme gavnlige effekter som fysisk aktivitet og motion, for en af de helt store udfordringer med netop fysisk aktivitet og motion er, at folk ikke får det gjort – de tager med andre ord ikke deres daglige »pille«. Spørgsmålet er blot, om en pille ikke er den lette eller ligefrem forkerte løsning,



det gode liv med Chris

Man bør ikke sidde hjemme på sofaen og håbe på, at nogle dygtige forskere får produceret motion i et pilleglas, for der kan gå mange år, rigtig mange år.

frem for proaktivt og aktivt at implementere og fremme fysisk aktivitet og motion i danskernes hverdag? Mit svar er helt klart ja. Man bør ikke sidde hjemme i sofaen og håbe på, at nogle dygtige forskere får produceret motion i et pilleglas, for der kan gå mange år, rigtig mange år.

Der hersker på nogle områder en vis mentalitet, hvor piller (medicin) bliver løsningen på alt. Nogle tænker måske, at fløde er et basalt behov, og hvis det skulle vise sig at resultere i forhøjede kolesterolværdier, så kan man vel bare tage en pille, og så går det fint. Jeg siger ikke, at man aldrig skal bruge fløde i madlavningen, men hvis man ikke tager et vist ansvar og blot lader piller være løsningen, så er vi efter min mening på vej i den forkerte retning, for det er vigtigt at huske, at piller ofte har bivirkninger. Ydermere bliver »the exercise pill« aldrig en mirakelkur. Det vil sige, at man ikke kan sluge en pille og tro, at man kan spise hvad som helst og lige så meget som man lyster uden, at det giver udslag på badevægten.

Motion er »medicin«

Det helt store spørgsmål er: »Hvornår begynder vi at anskue fysisk aktivitet og motion som »medicinsk« behandling?« Ikke i form af en pille, men i form af bevægelse. Jeg vil gerne understrege, at medicin er nødvendigt i nogle sammenhænge, men langt fra i alle sammenhænge, og når det kommer til fysisk aktivitet og motion, så vil en pille aldrig slå den ægte vare.

Kritikerne vil måske mene, at fysisk aktivitet og motion er et ineffektivt »medicinsk« middel, fordi mennesker ikke formår at igangsætte fysisk aktivitet og ikke mindst fastholde fysisk aktivitet, men hvordan ved vi det med sikkerhed? Vi har ikke givet det et seriøst forsøg. Det er fremtiden. At man får doseret fysisk aktivitet og motion i de tilfælde, hvor vi ved, at den positive effekt er mindst lige så stor eller større end hvis der doseres medicin, og bivirkningerne er langt færre. ■

FRI.dk/chris

FRI.dk

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

One size doesn't fit all

■ Jeg tror (håber), at man i fremtiden kan få doseret fysisk aktivitet og motion på individuel basis, som man i dag doserer medicin til den enkelte, for one size doesn't fit all. En ung mand med præstadie til type 2 diabetes skal ikke have samme dosis fysisk aktivitet og motion, som en ældre kvinde, der har slidgigt og problemer med balancen.

Skab et miljø

■ Det er formentlig ikke nok at give mennesker en opskrift på fysisk aktivitet og motion uden at følge op med andre initiativer. Et af de vigtigste elementer er nærmiljøet. Hvis nærmiljøet giver mulighed for fysisk aktivitet og bevægelse er chancen langt større for, at det bliver gjort. Grønne arealer, oplyste stier og innovative tiltag, som for eksempel den oplyste og digitale løberute i Søndermarken.

Hvad kan man forlange?

■ Sundhedsstyrelsen anbefaler 30 minutters fysisk aktivitet med moderat til høj intensitet om dagen for voksne. Nogle mener, det er lige i overkanten, men det giver dig 23,5 timer i døgnet til at gå, sidde og ligge. Er det for meget at forlange?