

Bästa sättet att träna hjärnan – rör på dig!

Källa DN: PUBLICERAD 2016-07-28 av Peter Lemark

När vi pratar om träning tänker vi ofta på magrutor och snygga kroppar. Men vad många inte vet är att konditionsträning är det bästa sättet att träna sin hjärna.

Det brukar sägas att det är bra för hjärnan att lösa korsord och sudoku.

Och att man blir smartare om man laddar ned och använder någon av alla de kommersiella hjärnträningsappar som finns och som marknadsförs med motiveringen att de kan bromsa åldrandet och motverka demens.

Men det finns det inget stöd för i forskningen. Den som tränar sig på att lösa korsord blir bättre på att lösa korsord. Och den som övar sig på en hjärnträningsapp blir bättre på att använda just den appen. Det ger inte några generella kognitiva förbättringar, eller "spridningseffekter" som forskarna kallar det.



En som vet detta är psykiatrikern Anders Hansen. Han har skrivit boken "Hjärnstark" som handlar om det som verkligen har visat sig vara bra för hjärnan och kognitionen – nämligen konditionsträning.

– Man kan tycka att det är paradoxalt att det bästa sättet att träna hjärnan är att använda kroppen. Men under bara de senaste åren har det kommit riktigt tunga vetenskapliga studier som visar att kognitiva träningsprogram inte har några effekter på hjärnans förmåga generellt, säger han.

I stället har det framkommit hur viktigt det är för huvudet att vi rör på oss.

– I dag vet vi inte bara *att* det är bra, utan också mer och mer om *varför* det är så bra och vad som händer i hjärnan, säger han när vi träffas på Stadion i Stockholm, granne med Sophiahemmet där Anders jobbar som psykiatriker.

Löpning inte bara förbättrar koncentrationen och kreativiteten, det gör också att man klarar av stress bättre. Man får bättre minne och det finns mycket som tyder på att man även blir intelligentare.

Så vad är det då som händer när man springer? På kort sikt kan man konstatera att det blir mer blodflöde i hjärnan när man rör på sig.

– Om jag reser mig upp och går en sväng nu så ökar blodflödet i min hjärna med cirka tjugo procent, säger Anders.

På längre sikt så gör det att nybildningen av celler i hjärnan påskyndas, framför allt i en central del som kallas för hippocampus och som spelar en avgörande roll för minnet.

Den allra viktigaste effekten är dock att hjärnans arbetssätt förändras. Kopplingarna mellan hjärnans olika delar blir förstärkta. Det gör att helheten fungerar effektivare.

Det har man sett bland annat i ett omfattande forskningsprojekt som heter Human connectome project och där forskare har följt många individer under lång tid.

Man har tittat på hur deras hjärnor har presterat i förhållande till deras genetiska förutsättningar – och jämfört med hur de har levt och vilka aktiviteter de har ägnat sig åt.

Hur hjärnans olika delar är kopplade till varandra är avgörande för hur bra den arbetar, menar Anders. I studie efter studie har man på senare år kunnat konstatera att den som har bra kondition och tränar regelbundet har en hjärna som kopplar snabbare och effektivare än andra.

Det är inget som händer av att man snörar på sig joggingskorna någon enstaka gång. Effekter kommer efter årtal av regelbunden fysisk aktivitet.

– Det jag slogs av när jag gick igenom de undersökningar som har gjorts är att det är så oerhört stark data som visar detta.

Motion kan vara minst lika bra som antidepressiva mediciner, menar Anders. Han har sett hur vissa av hans patienter som har haft ångest och depression, har rehabiliterats och tillfrisknat fortare för att de har tränat.

– Det som har förvånat mig är att när jag har sagt det här till mina patienter, så har de väldigt ofta svarat att "det hade jag ingen aning om".

– När jag har pratat om läkemedel har däremot alla vetat hur effektiva de kan vara.

Om det hade funnits ett läkemedel som kunde öka hjärnans effektivitet lika mycket som fysisk aktivitet, så hade det gett Nobelpriset, och varit vansinnigt hårt marknadsfört, menar Anders.

– Men nu handlar det om motion. Det betyder att det inte finns lika starka ekonomiska intressen. Det gör att det bagatelliseras. Trots att det finns blytung vetenskap som visar hur viktig träning är för den psykiska hälsan.

Kan löpning göra att man kan minska ned på medicin mot till exempel adhd och depression?

– Ja, men det är viktigt att man inte experimenterar själv, utan att man pratar med sin läkare först. Ibland är behoven så stora att man måste medicinera, säger Anders.

Det kan vara svårt för en deprimerad person att ens komma ur sängen. Därför kan medicineringen vara livsnödvändig, menar han.

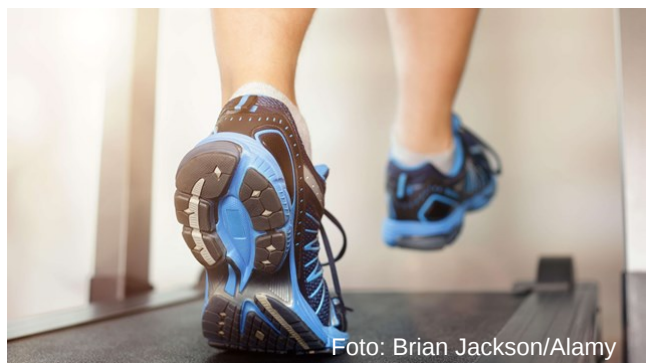


Foto: Brian Jackson/Alamy

Det finns patienter som säger att de inte vill börja röra på sig. Och det finns de som menar att motionsråd är att bagatellisera deras problem. Det finns också de som hamnar i förvarsposition och känner sig anklagade för att vara odisciplinerade.

– Men de flesta säger att de vill börja röra på sig när de får reda på det här, säger Anders, som själv spelar fotboll och springer med jämna mellanrum.

– Jag gör något varje dag, även om det ibland bara är en halvtimme. Det får mig att må bra, och det känns som om något saknas om jag inte gör det.

Det är oerhört värdefullt för hjärnan att bara lägga in litet vardagsaktiviteter ibland, som att hoppa av bussen en hållplats tidigare och gå den sista sträckan, eller att ta trapporna i stället för hissen.

Till sina patienter säger Anders att man helst ska ta ut sig ordentligt och bli rejält svettig tre gånger i veckan. Men han säger också att det är bättre med litet motion än ingen alls.

– Det är oerhört värdefullt för hjärnan att bara lägga in litet vardagsaktiviteter ibland, som att hoppa av bussen en hållplats tidigare och gå den sista sträckan, eller att ta trapporna i stället för hissen.

Av olika anledningar har tidigare mål med skolgymnastikens fallit bort i diskussionerna om Pisaresultaten, tycker Anders.

– Tidigare visste man mer hur viktigt det är för att barnen skulle prestera i alla skolämnen, som matte eller svenska. Så känns det i alla fall.

Skolidrott handlar inte bara om att bli bättre på att hoppa höjd, eller längd, eller att göra flest mål mot det andra laget. Det handlar lika mycket om att förbättra möjligheterna att blir bra på andra ämnen som matte och svenska.

I den så kallade Bunkeflostudien har man sett hur motion och idrott skärper inlärningsförmågan och utvecklar motoriken hos lågstadiebarn.

De som hade mer idrott på schemat fick bättre betyg i svenska, engelska, matematik än de som inte rörde på sig lika mycket.

Foto i text: Lotta Härdelin, Christine Olsson/TT

Fakta. Träna minst tre gånger i veckan

Den som vill ha en maximal effekt ska träna kondition minst tre gånger i veckan.

Det spelar ingen roll om det är löpning, cykling, simning eller något annat. Men man ska göra det minst 45 minuter per gång, och se till att komma upp rejält i puls.

Styrketräning tycks inte vara lika bra för hjärnan. Det visar bland annat en omfattande studie där man följde unga människor som mönstrade inför militärtjänstgöringen.

Då såg man att de som hade tränat och hade bra kondition var smartare än de som hade sämre kondition.

De som presterade bra på styrketester visade inte lika goda resultat på kognitiva tester.

För att utesluta att de som tränade kanske var smartare från början, jämförde man ett stort antal enäggstvillingar. Då såg man att även om generna var identiska, så presterade de som tränade kondition bättre intellektuellt.