
Engasjerende om fysisk aktivitet og hjernen

ANMELDELSER

KARL O. NAKKEN

Pensjonert nevrolog



Ole Petter Hjelte

Sterk hjerne med aktiv kropp

216 s. Oslo: Kagge Forlag, 2018. Pris NOK 399

ISBN 978-82-489-2228-5

I 1980-årene hørte jeg et foredrag av Peter F. Hjort (1924–2011), en av norsk medisins mest markante personligheter. Han var en ivrig syklist, og han snakket om fysisk aktivitet og helse. Jeg husker han sa at han i dette spørsmålet opplevde en schizofren pendling mellom misjonærens skråsikkerhet og akademikerens tvil. Han sa han forsøkte å være objektiv, men kunne vanskelig skjule sin tro.

Da jeg leste denne boken kom jeg raskt i tanker om Hjorts foredrag og misjonærens skråsikkerhet. Forfatteren ønsker å formidle sin sterke overbevisning: Fysisk aktivitet styrker alle hjernens funksjoner. Ikke bare blir du mer kreativ, du får bedre hukommelse, ja faktisk får du også høyere IQ! Han viser til en rekke studier som underbygger påstandene. Selv om jeg må sies å høre til de «troende», får jeg en vag mistanke om at de refererte studiene alle passer med forfatterens overbevisning, det vil si at det er fare for en viss seleksjonsskjevhet.

For våre forfedre var fysisk aktivitet en forutsetning for å overleve. Hjernens oppbygning og funksjon bærer preg av det. Forfatteren mener den kulturelle revolusjonen som har skjedd på kloden det siste hundreåret, med stadig mer stillesitting, er på kollisjonskurs med vår biologiske arv. Derfor har fysisk inaktivitet blitt et av våre største folkehelseproblemer. Det gamle slagordet «use it or lose it» synes å ha blitt glemt.

Særlig interessant syntes jeg det var å lese om de strukturelle og funksjonelle endringer som er funnet i hjernen som følge av fysisk aktivitet. At fysisk trening virker psykostabiliserende ved å påvirke signalstoffene serotonin, noradrenalin og dopamin, er kanskje kjent. Men at fysisk aktivitet via vekstfaktorer (BDNF, VEGF og IGF-1) og laktat kan gi økt vaskularisering og nevrogenese, særlig i hippocampus, var nytt for meg.

Gjennom noen illustrerende eksempler beskrives hvordan fysisk trening kan ha en positiv effekt på kognitive funksjoner (for eksempel skoleprestasjoner), ADHD, depresjoner og demens. Forfatteren går langt i å hevde at fysisk trening trumfer effekten av antidepressiver og antidemensmidler.

Forfatteren er en god formidler. Han argumenterer godt for at fysisk aktivitet er underkommunisert og undervurdert i norsk helsevesen. Han hevder, sikkert med rette, at fysisk trening ikke blir sett på som et seriøst virkemiddel, verken som profylaktikum eller terapeutikum.

Med sitt sterke engasjement og noe misjonerende form ser jeg en viss fare for at han kan bli møtt med skepsis. På side 128 skriver han at «... høres det kanskje ut som jeg mener at fysisk aktivitet løser alle mentale helseutfordringer. Det er selvfølgelig ikke tilfelle». Men det er nettopp et slikt inntrykk han etterlater leseren med.

Boken kan anbefales til alle som er interessert i fysisk aktivitet generelt, og særlig til dem med interesse for fysisk aktivitet og nevromedisin.

Publisert: 11. februar 2019. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.18.0868
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 17. februar 2026.