
Er marka eller fjellet vårt beste treningssenter?

LEGELIVET

KARL O. NAKKEN

karln@ous-hf.no

Karl O. Nakken er pensjonert nevrolog. Han har i over 35 år vært ansatt ved Spesialsykehuset for epilepsi (SSE) i Sandvika.

Betydningen av hva vi har vokst opp med, må ikke undervurderes når det gjelder senere preferanser i livet.



Foto: privat

Under min oppvekst husker jeg vintrene som lange, kalde, snørike og fylt av lek på ski. I motsetning til i dag var det skihopp i hver eneste kneik. De tøffeste gutta hoppet på ski. De som var litt mindre tøffe og som likte å slite, gikk langrenn. Mens de som var mer snobbete og så late at de måtte heises opp bakkene, ble alpinister.

På skolen lærte vi at for en ung nasjon som vår var ski en viktig markør for norsk identitet. Vi hørte at i Drevja i Vefsn er det funnet ski fra vel 3 000 år før vår tidsregning, og ved å gå på ski føyet vi oss inn i en mer enn 5 000 år lang norsk tradisjon. På min folkeskole hadde vi undervisning bare tre dager i uka, og om vinteren gikk alle på ski til skolen. Læreren, som var en skientusiast, mente vinteren var mer en gave enn en årstid. Jeg husker han hevdet at under skiturer, der turen var selve målet, gikk kropp, sjel og natur opp i en høyere sanselig enhet. Minusgrader var positivt, og han hadde nulltoleranse for

nullføre. For ham var det uskarpe grenser mellom trening og tur. Hadde han levd i dag, ville han garantert ha sagt at marka eller fjellet er vårt beste treningssenter.

«På skolen lærte vi at for en ung nasjon som vår var ski en viktig markør for norsk identitet»

I mange år arrangerte Pfizer et skirenn for leger i Oslo-området. Vi gikk to runder á fem kilometer fra skistua ved Frognerseteren. Ved siden av individuell konkurranse var det også en lagkonkurranse, der tre fra samme sykehus eller samme fagfelt dannet lag. Vi var tre fra doktorklubben som dannet et lag med det nevroinspirerte navnet Dendrittene.

For meg var det underlig å observere hvor mye prestisje mange av kollegene la i det som var ment å skulle være et uhøytidelig møte mellom skiinteresserte kolleger. Skulle noen prestere bedre enn hva treningsgrunnlaget skulle tilsi, satt beskyldninger om doping løst. Kan det være slik at leger er mer kompetitive enn andre mennesker?

Et par kilometer etter start kom en lang motbakke. De som hadde gått for hardt ut, og det gjaldt de aller fleste, ble her brutalt straffet. Bakken ble kalt Anginabakken etter at kollega Harald Arnesen hevdet at dersom man ikke kjente klem for brystet i den bakken, kunne koronar sykdom utelukkes.

Det er i dag rimelig god dokumentasjon på at kondisjonskrevende aktivitet slik som langrenn har gunstige effekter på hjernens funksjoner. Ved å øke nevrotrofisk faktor (BDNF) og den cerebrale blodgjennomstrømningen ses økt synaptogenese og nevroproteksjon. For en tid siden refererte kollega Haakon Benestad i Tidsskriftet en studie som understøttet dette: Fysisk aktivitet kunne bedre kognisjonen og forsinke utvikling av aldersdemens (1).

«Det var underlig å observere hvor mye prestisje mange av kollegene la i det som var ment å skulle være et uhøytidelig møte mellom skiinteresserte kolleger»

I doktorklubben stiller vi oss tvilende til dette. Vi kan nemlig ikke huske hvem som slo hvem i Pfizerrennet. I hvert fall blir vi ikke enige. Et år mente to av oss bestemt å huske at vi slo tredjemann. I mangel av annet forsvar presterte denne å hevde at han aldri hadde kunnet feste lit til farmasøytisk industri, spesielt ikke når det gjaldt tidtaking.

Jeg har alltid hatt interesse av geografi, spesielt norgesgeografi. Ettersom jeg har behandlet pasienter fra hele landet, har jeg gjort det til en vane å åpne med å spørre hvor de kommer fra. Når pasienten skjønner at jeg har kjennskap til hjemstedet deres, er kontakten etablert. Under en innleggelse på Aker sykehus for noen år siden kom jeg i samtale med en nattsykepleier som snakket trøndersk. Min vane tro spurte jeg hvor i Trøndelag hun kom fra. Hun fortalte at hun var fra Høylandet. Jeg spurte hva hun trodde jeg forbandt med Høylandet, og hun mente bestemt jeg tenkte på revyene som ble spilt der oppe hver sommer. Men nei, jeg forbandt Høylandet med vinter-OL i Sapporo i 1972, da Pål Tyldum vant gull på femmila. Jeg fortalte at jeg anså det å bli olympisk

mester på femmila som den ultimate lykke i Norge, og at andre «idrettsfolk» som for eksempel Magnus Carlsen bare kunne ta seg en bolle. Da er det at hun forsiktig sier: «Pål Tyldum, det er faren min det.»

LITTERATUR

1. Lourenco MV, Frozza RL, de Freitas GB et al. Exercise-linked FNDC5/irisin rescues synaptic plasticity and memory defects in Alzheimer's models. Nat Med 2019; 25: 165–75. [PubMed][CrossRef]

Publisert: 30. mars 2020. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.20.0075

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 9. februar 2026.