

# Muskler er nøglen til din sundhed

Motion er godt for helbredet. Det ved alle. Men vidste du, at det er dine muskler, der modvirker livstilssygdomme?

Af Line Oxholm Thomsen Foto: Michael Kappeler/AFP

**M**otion er godt for mange ting og i særdeleshed helbredet. Det forebygger hjerte- og karsygdomme, diabetes 2, bryst- og tarmkræft, demens og depressioner.

Men det er nok nyt for mange, at det faktisk er de muskler, der opbygges, når vi dyrker motion, der er med til at give den store helbredsmæssige gevinst. Muskler er nemlig ikke kun primitive »kraftmaskiner«, men fungerer som en slags organer, siger professor og overlæge ved Rigshospitalet Bente Klarlund Pedersen. Sammen med andre forskere har hun undersøgt motions betydning for sundheden, og resultatet blev kortlægningen af et såkaldt motionsgen, IL-6, som produceres af musklerne.

En muskel, der bevæges gennem motion, skaber IL-6, og jo højere intensiteten er i træningen, jo bedre virker IL-6.

IL-6 påvirker både lever og hjerne positivt, så jo mere man motionerer og opbygger muskler, jo mere modvirkes livstilssygdomme som diabetes 2 og hjerte- og karsygdomme.

»Man har tidligere kigget på musklerne som noget, der var vigtigt for styrke, og for at vi kunne gå og stå. Nu ser vi på musklerne som en kirtel, der, når den bliver aktiveret ved motion, sprøjter hormonlignende stoffer (motionsgenet, IL-6, red.) ud i blodbanen til lever, fedtstof og hjerne. Musklerne påvirker altså andre organer,« fortæller Bente Klarlund Pedersen. Motionsgenet har ifølge Bente Klarlund Pedersen mange andre sundhedsfremmende effekter, når det aktiveres gennem motion:

Det stimulerer produktionen af betændelsehæmmende cytokiner (signalproteiner, der blandt andet regulerer immunsystemet). Det stimulerer produktion af væksthæmmende cytokiner over for væksten af bryst- og tarmtumorer. Det kan påvirke stofskiftet i en positiv retning. Det forebygger en insulinresistens i kroppen, og det hæmmer udviklingen af blandt andet diabetes-2 og hjerte- og karsygdomme.

**BENTE KLARLUND PEDERSEN** undersøger også, hvordan musklerne kommunikerer med hjernen. »Vi ved, at når musklerne arbejder, bliver der dannet nogle vigtige stoffer i hjernen, som hjælper hippokampus til at vokse. Det er den del af hjernen, som man koncentrerer sig med og den del, hvor vores intellektuelle funktioner sidder. At motionere øger altså for eksempel koncentrationen,« siger hun.

Motion kan også forebygge demens og depression. Hvad der præcis sker i hjernen, ved forskerne ikke, men når man motionerer, dannes der nogle hormoner, som giver en følelse af tilfredsstillelse og glæde. »Populært sagt gør motion det samme, som lykkepiller gør,« forklarer Bente Klarlund Pedersen. Hvis man gerne vil være sund og forebygge livstilssygdomme, er det altså bare om at komme i gang med at motionere.