

Cyklen er en lykkepille

Du ved nok, at det er godt for dit helbred at cykle. Men hvad sker der egentlig i din hjerne, når du træder i pedalerne? Vi har allieret os med professor og overlæge på Rigshospitalet Bente Klarlund Pedersen. Er du klar til en fascinerende rundtur i din hjerne?

→ Du bliver i bedre humør af at cykle, og det er der en rigtig god grund til.

- Når man er fysisk aktiv, fx når man cykler, så aktiverer man en række hormoner i hjernen, som har betydning for ens glædesfølelse, og man får en følelse af belønning og tilfredshed. Hormonerne hedder serotonin, dopamin og noradrenalin, fortæller Bente Klarlund Pedersen, og uddyber at hormonerne også aktiveres ved relativt fysisk aktivitet.

Hun forklarer, at man kender hormonerne fra mennesker, der skal i behandling for depression. Med den antidepressive medicin forsøger man nemlig at påvirke niveauet af serotonin, dopamin, noradrenalin eller flere af dem samtidig, men gennem fysisk aktivitet påvirker man selv hormonerne på en positiv måde:

- Man kan ligefrem sige, at man aktiverer en slags naturlig lykkepille eller glædespille, når man sætter sig op på cyklen, siger Bente Klarlund Pedersen.

Du belønner din hjerne og skaber sundere vaner

Humøret bliver altså påvirket positivt af cykelture, men hjernen får også en belønningsfølelse. Det sker via signalstoffet dopamin, og det er ifølge Bente Klarlund Pedersen vigtigt.

- Alle mennesker har brug for en eller anden form for belønning hver dag. Belønningsfølelsen er biokemisk set en stigning af dopamin i hjernen, og den kan man få på forskellige måder. Man kan få den ved fysisk aktivitet såsom cykling eller løb, eller man kan få den gennem noget mindre sundt såsom søde sager, alkohol, stoffer eller spil, forklarer hun.

Belønningsfølelsen har faktisk en dobbelt positiv effekt på vores sundhed.

- Man kan forestille sig, at hvis man får et dopaminboost, hvor man trigger sit belønningscenter, fordi man fx har cyklet en tur, så behøver man ikke få belønningen andre steder fra. Det er måske en af forklaringerne på, at når folk begynder at cykle til og fra arbejde, så får det en

afsmittende effekt. Man får altså nogle bedre vaner - man spiser sundere, stopper med at ryge eller lever på andre måde sundere, forklarer Bente Klarlund Pedersen.

Når benmusklerne arbejder, styrker du hukommelsen og forebygger depression

Du bruger dine benmuskler, når du cykler, og selvom du ikke mærker det, mens du tonser afsted på jernhesten, så styrker du faktisk din hukommelse samtidig, forklarer Bente Klarlund Pedersen:

- Musklerne udskiller nogle stoffer, når man cykler. Nogle af stofferne, myokiner, går ud i blodet, og de påvirker hjertet, fedtet, bugspytkirtlen og mange andre organer. Inden for de seneste år har man fundet ud af, at nogle af dem også forlader musklerne, går ud i blodet og går ind i selve hjernen. Inde i hjernen påvirker myokinerne niveauet af BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor), og det er vigtigt, for det er BDNF, der får hukommelsescenteret, hippocampus, til at vokse. Det betyder, at når man cykler, så stimulerer man sine muskler til at lave et stof, der går ind i hjernen, som stimulerer BDNF, så man husker bedre. Myokiner udskilles, når du bruger dine muskler, og det gælder altså også, når du cykler.

Som om det ikke var nok, så hjælper dine muskler dig også med at forebygge depression.

- For nylig har man opdaget stoffet kynurenin, der faktisk ikke er et rart stof. Det er et slutstof i vores leverstofskifte, og det kan gå ind i hjernen og gøre, at vi bliver depressive. Når man bruger sine muskler, fx når man cykler og tramper godt til, så vil musklerne lave et enzym, som omdanner kynurenin til det tungere stof kynureninsyre, og det kan ikke gå ind i hjernen og lave skade. Man laver altså en antidepressiv kur af det stof, som ville kunne have givet depression, forklarer Bente Klarlund Pedersen, der understreger, at fysisk aktivitet ikke er en behandlingsform, men en måde at forebygge stress, angst og depression på. 🚲