

<cytat źródło="Wiedza i Życie 1/2004">

[...]

Niektórym nigdy dość wysiłku: mowa nie tylko o zawodowych maratończykach czy chodziarzach, ale i o amatorach porannego joggingu czy rowerowych wycieczek. Czy można jednak mówić o uzależnieniu od aktywności fizycznej? Okazuje się, że tak - jak twierdzą badacze z University of Wisconsin-Madison w "Behavioral Neuroscience". Wykazali oni, że ten sam obwód w mózgu, który w innych uzależnieniach (od narkotyków, seksu czy hazardu) uaktywnia się "na głośno", jest pobudzony także u myszy, którym zabrano z klatki "młynek" do biegania. Chodziło, rzecz jasna, o specjalną rasę myszek, które przez 29 pokoleń dobierano pod kątem skłonności do niewymuszonego truchtania.

- Wszystkie laboratoryjne myszy lubią ruch - mówi Justin Rhodes - ale nasze były specjalnie selekcjonowane do biegania na długich dystansach. To u nich bardzo wyraźna potrzeba. Naukowcy przez sześć dni pozwalali i zwykłemu, i "długodystansowemu" myszom swobodnie bawić się w "młynku". Przy czym te drugie przebiegały dziennie trzykrotnie dłuższy dystans niż zwykłe laboratoryjne gryzonie. Siódmego dnia dla potowej myszy z każdej badanej grupy przyszedł czas na przymusowy odpoczynek. Po kilku godzinach zmierzono w ich mózgach poziom ekspresji genu Fos, która wzrasta wraz z pobudzeniem neuronów.

Ku swemu zdumieniu badacze stwierdzili, że poziom ten był wyższy nie u gryzoni, którym pozwolono biegać, ale u tych, którym zabrano narzędzie do fizycznych ćwiczeń. 16 na 25 obszarów mózgu wykazywało większą aktywność u myszy zmuszonych do bezczynności, przy czym pobudzenie było większe u myszek długodystansowców i wzra-

stało proporcjonalnie do liczby przebieganych zwykle kilometrów. Najbardziej pobudzone były u nich te regiony, które uaktywniają się u gryzoni pozbawianych dziennej dawki kokainy, morfiny, alkoholu czy nikotyny

Teraz pozostaje sprawdzić, czy u ludzi istnieje podobna zależność. Rhodes i Gammie, członkowie badawczego zespołu, twierdzą jednak, że sami bardziej przypominają grupę myszy kontrolnych. Żaden nie odczuwa przymusu aktywności fizycznej. - Jeśli pedałuję, to dlatego, że się do tego zmuszam - przyznaje Rhodes. - Robię to nie dlatego, że lubię, ale dlatego, że jest to dobre dla ciała i umysłu. (MTZ)

Coś zwolennikom aktywnego wypoczynku przed telewizorem wydaje się to niewiarygodne, są tacy, dla których dzień bez porcji solidnego wysiłku fizycznego jest niepełny. Czegoś im brak i czują niedosyt, dopóki się solidnie nie zmęczą.

</cytat>

Ciekawe czy powstaną kluby AR - "Anonimowych Rowerzystów"? :)

Pozdrawiam

/PP