

## Protein avgjør hvor godt du takler motgang

(VG Nett) Et protein i hjernen styrer hvor godt du takler motgang, viser ny forskning.

Av Geir Arne Johansen (DinSide Helse)



**Mennesker takler motgang og traumer på forskjellige måter. Mens enkelte ser ut til å ta det som måtte komme på strak arm, kan andre bli så overveldet at de resignerer og blir handlingslammet.**

Nå hevder forskere i en ny studie at det er mengden av proteinet Brain-derived neurotrophic factor (BDNF) som styrer hvor godt vi takler påkjenninger, og nivået er merkbart lavere hos personer som ikke takler det så godt.

**Tidligere studier har vist at deprimerte har et lavere nivå av hjerneproteinet sammenliknet med ikke-deprimerte.**

### - Kan styre det selv

Forskerne mener det skal være mulig å blokkere den store frigjøringen av BDNF-proteinet som skjer hos noen personer, slik at et normalt nivå kan opprettholdes. Akkurat hvordan de skal gjøre det ligger imidlertid et stykke frem i tid.

Janne Grønli er postdoktor ved Avdeling for Biologisk og Medisinsk Psykologi ved Universitetet i Bergen, og jobber ved Nasjonalt Kompetansesenter for Søvn sykdommer. Hun mener at man til en viss grad kan påvirke balansen av proteinet selv.

### - Tren og spis sunt

- Både aktivitet og diett kan ha god effekt på produksjon av BDNF og andre funksjoner i hjernen. Det å være i fysisk aktivitet har vist seg å øke BDNF, og stimulering av miljø har også god effekt. Stress over

lengre tid kan være med på å redusere mengde BDNF i enkelte deler av hjernen, sier hun, og gir følgende råd:

**- Tren, spis sunt og ikke utsett deg for stress over lengre tid.**

(VG NETT - 09:17 25.10.2007)

*Innholdet i utskriften er vernet etter åndsverklovens regler. Utskriften er kun til privat bruk og kan ikke benyttes på annen måte. Kopiering eller spredning av innholdet krever avtale med rettighetshaver eller Kopinor.*