

// I sin lune hule

En livsstil

Vi får bjørne ind med modermælken. Næsten alle børn kender Peter Plys, bjørnen Paddington og Guldlok og de tre bjørne. Selv om der ikke har været bjørne i Danmark i over 6.000 år, har de fleste af os et forhold til dette dyr, som kan synes lidt modsætningsfyldt. På den ene side er det et farligt rovdyr, på den anden side en hyggelig bamse. Og vi er mange, som har haft en teddybjørn som krammedyr.

Da jeg var barn, sad jeg altid og spejdede efter bjørne fra bagsædet, når sommerferien gik til Sverige eller Norge. Jeg så dog ikke andet end bjørneformede klipper og træstubbe. En dag havde vi besøg af en af mine forældres venner, en fotograf, som havde fået til opgave at tage et billede af en bjørn, som stod på bagbenene. Han skulle tilbringe flere uger i den canadiske vildmark med et team af biologer og lokale *trekkers*. Jeg ved ikke, om fotografen fik sit billede, men jeg var *hooked* og drømte om at stå ansigt til ansigt med en bjørn. At det kunne være farligt, skænkede jeg ikke en tanke.

Det skulle vise sig, at jeg ville komme helt tæt på ikke bare én, men mange bjørne. Mit arbejde som hjertelæge førte mig til et sygehus midt i Sverige. Et land med godt 3.000 brunbjørne. Som læge fangede de min interesse, fordi de tilsyneladende er modstandsdygtige over for en lang række sygdomme, som mennesker dør af. Og som hjertelæge interesserede jeg mig for, hvordan et dyr kan æde sig tykt og sove i seks må-

Bjørnen sover på rigtig mange hemmeligheder. Den hverken spiser eller drikker under den lange vintersøvn, og om foråret forlader den hiet lige så rask og vital, som da den lagde sig seks måneder tidligere.

// Ole Frøbert

neder, undgå livsstilssygdomme og vende tilbage i fuld vigør. Mens bjørnene helt uproblematisk ligger stille i hi halvdelen af livet, så oplever vi utallige sundhedsproblemer i forbindelse med inaktivitet.

Årtusinders evolution har forfinet vores krop til en fysisk aktiv og overskuelig tilværelse: finde mad, overleve og få børn. Men fra et evolutionært perspektiv har vi på et splitsekund – de seneste hundrede år – inaktiveret os selv mere og mere. Mange af os arbejder stillesiddende foran en skærm. Stress er udbredt, de fleste spiser forarbejdet mad, nogle ryger, og mange drikker alkohol. Vores moderne levemåde afstedkommer alt fra hjerte-kar-sygdomme til overvægt, type 2-diabetes, visse former for dårlig nyrefunktion og cancer, knogle-skørhed og slappe muskler.

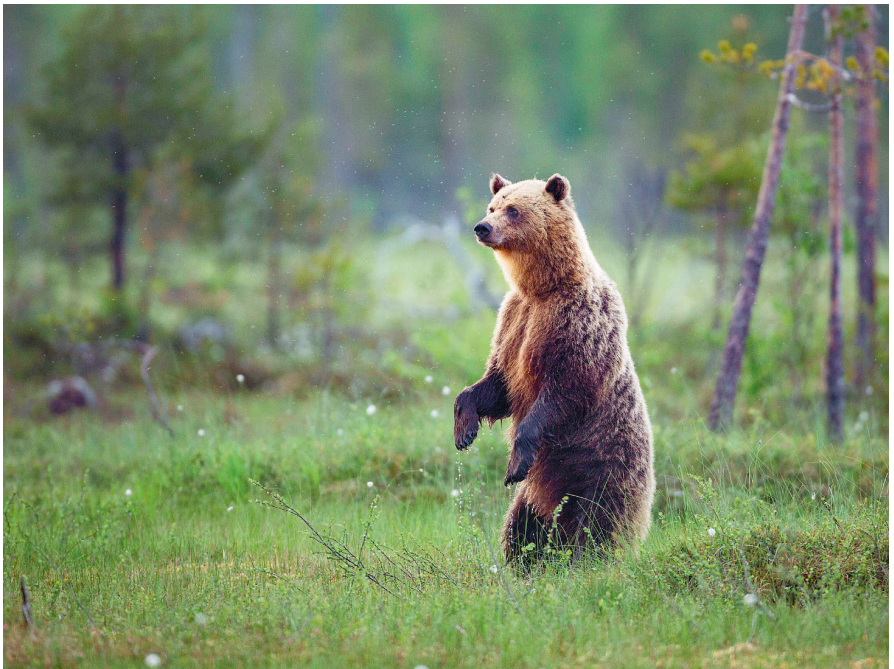
Vi ved godt, at vores livsstil er uhensigtsmæssig, for vi kender allerede myndighedernes råd: Vi bør røre os oftere, spise mere grønt og mindre sukker, drikke alkohol med måde og stoppe med at ryge. Men alligevel stiger antallet af mennesker med sygdomme, der relaterer sig til vores livsstil, og presset på sundhedsvæsenet øges. FN's verdenssundhedsorganisation, WHO, anslår, at 74 % af alle sygdomme nu er relateret til livsstil og hovedårsagen til tidlig død og nedsat livskvalitet.

Men begrebet livsstilssygdomme er komplekst, og der er ikke enighed om, hvilke sygdomme det omfatter. WHO angiver manglende fysisk aktivitet, usund kost, alkohol, rygning og misbrug af stoffer som de vigtigste årsager. Men selv om rygning for eksempel er den vigtigste årsag til lungekræft, så er det de færreste rygere, som rammes af sygdommen.

Mange af sygdommene er vævet sammen med økonomisk og social sårbarhed og adfærd. Lange flyvture til eksotiske destinationer kan også give blodpropper i læggen, og manglende håndvask kan føre til smitte med alt fra mæslinger til corona. Ikke desto mindre ved vi, at et inaktivt liv øger risikoen for at ende i sundhedssystemet før eller siden.

Utallige kampanjer herhjemme og internationalt har forsøgt at få os til at ændre adfærd, men kurven stiger fortsat. Og de patienter, vi har, skal vi kunne behandle på den bedst mulige måde. Det gælder også dem, som er bundet til sengen eller en inaktiv tilværelse på grund af trafikuheld eller genetiske sygdomme.

Tænk, hvis man ved at lede i naturen kunne finde et dyr, der bevarer kroppen intakt og sygdomsfri ved fysisk inaktivitet og overvægt. Kan naturen, som vi har så travlt med at nedbryde, hjælpe os med at vende skuden, så vi kan finde nye og effektive måder at forebygge og behandle livsstilssygdomme? Det mente den danske zoofysiolog og Nobelpristager August Krogh. Han formulerede et princip for studiet af dyr med henblik på at lære mere om mennesker: For mange forskningsproblemer findes der et bestemt dyr, der egner sig bedst til studiet.



Den svenske brunbjørn trives i de skandinaviske skove. Med en imponerende evne til at tilpasse sig forskellige levesteder strejfer bjørnen gennem de frodige skove på jagt efter føde.
// Mats Lindberg/Alamy Stock Photo

Hjertet var "mit" organ. Var bjørnen "mit" dyr og en nøgle til at undersøge mekanismer, som beskytter mod livsstilssygdomme? Måske havde Peter Plys en pointe, da han sagde: "Nogle mennesker taler med dyr. Der er dog ikke mange, der lytter".

Bjørneliv

Men hvorfor bjørnen? Hvad er det, som gør lige præcis dette dyr så interessant, at vi sætter himmel (helikoptere) og jord (snescootere) i bevægelse for at indsamle blod- og vævsprøver? Bjørnelivet er barskt og minder på ingen måde om vores egen livsstil.



Ud over risikoen for at ende som jagttrofæ eller blive påkørt af en bil eller et tog, så er bjørnenes evindelige jagt efter føde og voldsomme slagsmål med artsfæller en konstant udfordring. Om foråret, når udbuddet af føde er begrænset, æder de græs, myrer og ådsler. Senere på sæsonen jager de ren- og elgkalve, og når blåbær og tyttebær titter frem i august til september, omvender bjørnene sig til veganere og indtager udelukkende bær.

Finske forskere har undersøgt bjørnes foretrukne kost i en dyrepark. Når efteråret bankede på, tilbød de bjørnene både kød og bær, og valget faldt udelukkende på det sidste. Bær er fyldt med sukker, som effektivt øger bjørnenes vægt, og på årsbasis får de halvdelen af deres kalorier fra bær.

Bjørnenes konsekvente omlægning af kosten fra kød til planter i løbet af efteråret ligner ikke de fleste menneskers spisevaner. Også i aktivitets- og sovevaner er de mere principfaste end os. Som mange andre dyr går de i hi, når vinteren nærmer sig, og det er svært at finde føde i naturen. Biologerne siger, at de hibernerer.

I Skandinavien graver bjørne ofte deres hule under en myretue eller et væltet træ. Andre lægger sig i en klippehule. De sover i hiet i op til seks måneder stort set uden at røre sig. En tilstand, der ville være stærkt kritisk for mennesker. Hvis vi er inaktive i samme omfang som vinterbjørnene, vil det langsomt nedbryde vigtige kropsfunktioner og kræve både blodfortyndende medicin og tæt overvågning af vores blodtryk, nyrefunktion og et hav af andre parametre.

Inden hiberneringen er bjørnene godt fedet op, og havde det været mennesker, ville vi kalde dem for svært overvægtige. Men der er brug for de mange kilo fedt, for bjørnene hverken æder eller drikker, indtil de en tidlig forårsdag graver sig ud af hiet igen. Bjørnene pendler således mellem at ligge bomstille halvdelen af livet og tilbringe den anden halvdel luntende rundt i skovene.

Et vinterhi under en varm myretue. Bjørnen er ude til undersøgelse, men kommer tilbage i hiet efterfølgende.
// Ole Frøbert

Vi sover kun om natten og ikke hele vinteren, men de fleste af os opretholder et ret stabilt aktivitetsniveau i dagtimerne året rundt. Dog når vi sjældent de anbefalede 10.000 skridt hver dag eller tilstrækkeligt med anden motion for at begrænse risikoen for livsstilssygdomme. Efter et halvt år i sengen ville vores muskler være svundet betydeligt ind, og det ville kræve måneders til års genoptræning, før vi havde genvundet det tabte.

Hunbjørne spankulerer til gengæld rundt i såkaldte hjemmeområder, som ofte dækker 200 km², mens hanbjørne bevæger sig rundt på hele 600 km². Ofte overlapper deres hjemmeområder i modsætning til andre arters revirer, som forsvares intensivt. Og selv om hanbjørne lever for sig selv, så har de ganske godt styr på hunnerne i området, som de parrer sig med i løbet af foråret og forsommeren.

Men hvis en hanbjørn ser sig lun på en hun med unger, som ikke er hans egne, kan det ende blodigt. Hannen vil forsøge at dræbe bjørneunger, han ikke er far til, inden han bedækker hunnen. Hunbjørnen sender typisk afkommet op i et træ og tager kampen op eller flygter fra den påtrængende og voldsparate bejler.

En hunbjørn kan, næsten, planlægge sin graviditet. Efter parringen implanteres det befrugtede æg ikke i livmodervæggen. Det sker først i hiet i november, men kun hvis bjørnen er sund og har fysiologisk overskud til at die og senere opfostre eventuelle unger. Drægtighedsperioden er utrolig kort for så stort et dyr og varer kun omkring et par måneder.

Når hunnen føder mellem en og fire unger i hiet i januar eller februar, er de ikke større end marsvin, og de er helt afhængige af morens omsorg og beskyttelse. Bjørneungerne lever godt, for moren leverer noget af den allermest energioptimerede modermælk, som nogen dyreart kan præstere. Alligevel vejer ungerne kun 3-4 kg, når de forlader hiet i april sammen med moren, som typisk er en bamse på mellem 80 og 160 kg.