

Den funktionelle krop – hvad er det? (Elevtekst)

At noget er funktionelt betyder, at det tjener sit formål godt. Fx er en hammer funktionel, når man gerne vil slå to brædder sammen med et søm. Hammeren tjener sit formål godt, fordi den er god til at løse en bestemt opgave.

På samme måde kan man tænke om menneskets krop. Kroppen skal være funktionel i forhold til at sikre vores egen overlevelse og artens videreførelse. Det er kroppens overordnede formål. Det er kroppens helt særlige opgave.

Mennesket har i bund og grund ikke brug for, at kroppen skal se ud på en bestemt måde – selvom mange nok føler det, fordi sociale medier, tv-serier og film bugner af billeder, som fremstiller kroppen på bestemte måder.

Måden, hvorpå menneskekroppen skal være funktionel i forhold til overlevelse, har ændret sig, fordi menneskets levevilkår har ændret sig siden dets oprindelse for cirka 200.000 år siden. Levevilkår betyder de vilkår eller forhold, vi lever under. Man kan have gode eller dårlige levevilkår. De første mennesker stammer fra Østafrika. Den gang og mange tusinde år frem var menneskets levevilkår så anderledes, at vi har svært ved at forestille os det. Menneskets krop og hjerne blev skabt til at klare sig under nogle helt andre forhold, end de levevilkår vi har i dag. Man kan sige, at vores samfund har udviklet sig langt hurtigere, end vores krop og hjerne har.

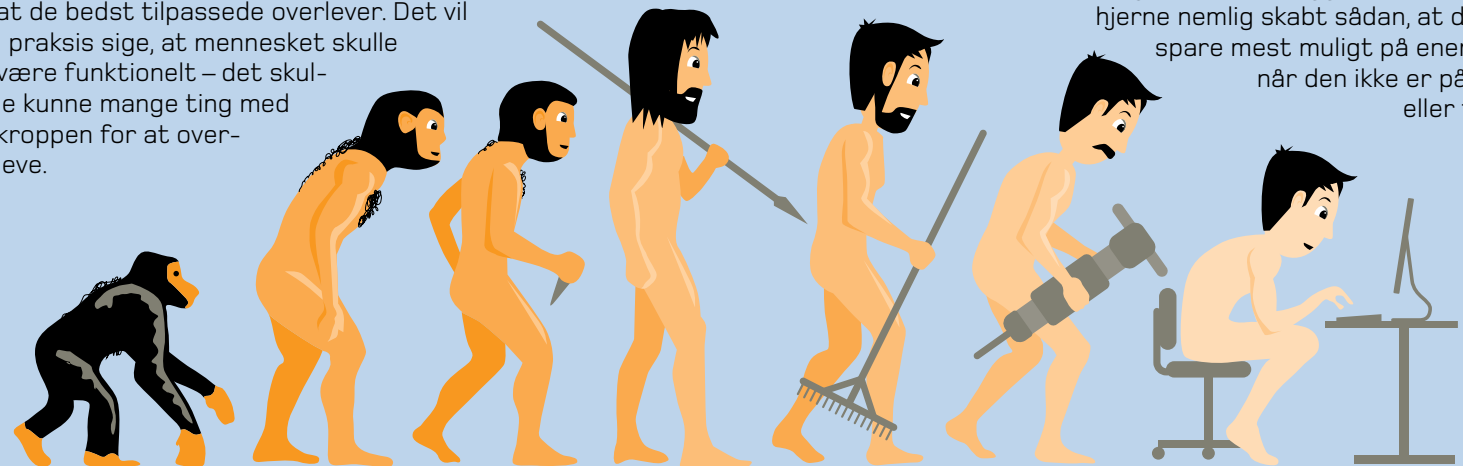
For 200.000 år siden var der altid fare på færde, fordi et stort rovdyr kunne ligge på lur. Derudover gik dagen hovedsageligt med at skaffe føde til sig selv og sin stamme. Det foregik ved at jage

på land og i vand og ved at samle bær, frugt og planter.

Hvordan man for 200.000 år siden skulle bruge sin krop for at overleve:

- Jage dyr – løbe hurtigt og løbe/gå langt for at udmatte dyrene, kaste med spyd eller bruge andre våben.
- Flygte fra dyr – løbe hurtigt og langt.
- Fiske – svømme.
- Samle bær, nødder, frugt urter osv. – klatre, være smidig og bevægelig.
- Forsvare sig selv og sit territorium – kæmpe.
- Sanselugt, høre og se for at undgå fare og kunne jage optimalt.

Hvis datidens mennesker ikke kunne ovenstående, så var chancerne for overlevelse dårlige. Det var "survival of the fittest". "Survival of the fittest" betyder, at de stærkeste overlever. Stærk skal i denne sammenhæng forstås meget bredt og alsidigt – det betyder nærmere, at de bedst tilpassede overlever. Det vil i praksis sige, at mennesket skulle være funktionelt – det skulle kunne mange ting med kroppen for at overleve.



Samfundets teknologiske og digitale fremskridt har gjort, at vores krop i dag har fået en anden funktion. Fx har landbrugsmaskiner overtaget det hårde arbejde. De fleste mennesker går eller kører i supermarkedet for at hente mad. Nogle gange bestiller vi mad fra sofaen og vores huse har andre bygget for os. Kun nogle få procent af danskerne har et fysisk krævende arbejde, hvor de er afhængige af at kunne noget med deres krop. Fx tømrere, murere, rengøringspersonale, anlægsgartnere osv. Disse mennesker er afhængige af deres krop, fordi de bruger den til at tjene penge, så de kan købe mad og overleve. Populært sagt, så skal vi ikke røre en finger. Og dog – vi skal røre vores fingre for at skrive på en computer!

Hvordan vi i dag skal bruge vores krop for at overleve:

- Gå korte distancer – fx til indkøb.
- Skrive på en computer.
- Læse en tekst.

Udfordringen er, at kroppen er skabt til at bevæge sig. Vi ødelægger lige så langsomt vores krop, når vi ikke bevæger os. Vores immunforsvar svækkes, og vi får livsstilssygdomme og skader i kroppen, når vi sidder stille. Livsstilssygdomme er sygdomme, der ikke er smittesomme, men som hænger sammen med den måde, vi lever på. Det kan fx være hjerte-kar-sygdomme, blodpropper eller diabetes. Disse sygdomme er der flere og flere mennesker, der bliver ramt af, og på verdensplan skyldes 3 ud af 4 dødsfald i dag livsstilssygdomme.

På den måde kan man sige, at vi er tilbage, hvor vi startede for ca. 200.000 år siden. Vi bliver nødt til at bevæge os for at overleve, men i dag skal vi ikke bevæge os for at jage og samle mad, men for at undgå livsstilssygdomme og smerter. I dag bliver vi nødt til at være aktive efter skole og arbejde, hvorimod man tidligere skulle spare på energien og hvile sig efter jagt og arbejde. Men for mange mennesker er det svært at motivere sig selv til bevægelse. Grundlæggende er vores hjerne nemlig skabt sådan, at den vil spare mest muligt på energien, når den ikke er på jagt eller flugt.