

# Pressmeddelande

Från Sahlgrenska Universitetssjukhuset och Sahlgrenska akademien 2009-12-01  
09:00

## Unga som tränar får högre IQ

**Unga vuxna som har god fysisk kondition har högre IQ. Den som har bra flås i sin ungdom läser med större sannolikhet vidare på högskola än den som har sämre kondition. Det visar en ny stor studie genomförd vid Sahlgrenska akademien och Sahlgrenska Universitetssjukhuset.**

I studien ingår 1,2 miljoner svenska värnpliktiga män, födda mellan 1950 och 1976. Forskargruppen har analyserat resultat från både fysiska tester och IQ-prov vid mönstringen.

Studien visar på ett tydligt samband mellan god kondition och bättre resultat på IQ-provet. De starkaste sambanden finns för logiskt tänkande och språklig uppfattningsförmåga. Men det är bara flåset som har betydelse för resultatet på IQ-provet, inte hur stark man är.

– Att ha bra kondition betyder att man också har god hjärt- och lungkapacitet och att hjärnan får mycket syre. Det kan vara en av anledningarna till att vi ser en tydlig koppling till konditionen, men inte till muskelstyrkan. Vi ser också att det finns tillväxtfaktorer som har betydelse, säger Michael Nilsson, överläkare vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset och professor vid Sahlgrenska akademien.

Genom att analysera tvillingdata har forskarna kunnat slå fast att det framför allt är miljöfaktorer och inte gener som förklarar sambandet mellan kondition och högre IQ.

– Vi visar också att de ungdomar som förbättrar sin fysiska arbetskapacitet mellan 15 och 18 års ålder ökar sin kognitiva prestationsförmåga. Idrott är alltså ett ämne som verkligen hör hemma i skolan och en förutsättning för att vi ska klara oss bra i matte och andra teoretiska ämnen, säger Maria Åberg, forskare vid Sahlgrenska akademien och läkare vid Åby Vårdcentral.

Forskarlaget har även jämfört resultaten från konditionstesterna i lumpen med den socioekonomiska status som de värnpliktiga uppnådde senare i livet. De som hade bra kondis i 18-årsåldern hade oftare läst på universitet eller högskola och fler av dem hade kvalificerade yrken.

Kopplingen mellan fysisk träning och mental prestationsförmåga har tidigare visats i studier gjorda på djur, barn och gamla. De studier som gjorts på unga vuxna har dock hittills varit motsägelsefulla. I tjugooårsåldern kan hjärnan fortfarande förändras snabbt, både kognitivt och emotionellt.

Studien är genomförd vid Center for Brain Repair and Rehabilitation i Göteborg i samarbete med Svenska tvillingregistret vid Karolinska Institutet.

**Klinisk forskning i samarbete** Sahlgrenska akademien är den hälsovetenskapliga fakulteten vid Göteborgs universitet och Sahlgrenska Universitetssjukhuset är ett av norra Europas största sjukhus. Närmare 300 forskningsprojekt sker i samverkan mellan akademien och universitetssjukhuset. Exempel på starka forskningsområden är fetma med kardiovaskulär forskning och diabetes, biomaterial, farmakologi, neurovetenskap, pediatrik, epidemiologi, reumatologi

och mikrobiologi.

**Kontaktperson:** Michael Nilsson, överläkare vid Sahlgrenska  
Universitetssjukhuset och professor vid Sahlgrenska akademien, telefon 031-342  
28 15, 073-382 16 17, e-post: michael.nilsson@vgregion.se  
Maria Åberg, forskare vid Sahlgrenska akademien och läkare vid Åby Vårdcentral,  
telefon 031-86 27 50, 070-966 82 74, e-post: mab@neuro.gu.se

Publicerad av: Katarina Hallingberg Epost: [katarina.hallingberg@vgregion.se](mailto:katarina.hallingberg@vgregion.se)