

En utskrift från Dagens Nyheters nätupplaga, DN.se, 2014-05-27 14:22:33

Artikelns ursprungsadress: <http://www.dn.se/livsstil/intervjuer/kerstin-uvnas-moberg-ibland-ar-det-ett-helvete-att-vara-forst/>

Kerstin Uvnäs Moberg: "Ibland är det ett helvete att vara först"

Publicerad 2009-11-20 16:02



Foto: Andreas Apell

Hon har kallats livmoderfeminist och särartsfeminist. Men professor Kerstin Uvnäs Moberg håller fast vid sitt intresse för "vår inre drog" oxytocinet. Och hoppas att läkare i framtiden ska skriva ut beröring på recept.

Det var när Kerstin Uvnäs Moberg själv fick barn och märkte hur hennes eget beteende förändrades, som hon för första gången började intressera sig för lugn och ro-hormonet oxytocin.

– Varje gång jag fick barn hände samma sak. Jag förändrades, och det fanns ett tydligt mönster. Men till det fanns bara psykologiska förklaringar på den tiden, ingen hade tänkt tanken att det kanske låg i vår fysiologi. Om stressreaktioner fanns det hur mycket skrivet som helst, men om motsatsen fanns ingenting. Oxytocin beskrevs som ett amningshormon, men de positiva känslor som var förknippade med det nämndes ingenstans.

Nu har hon forskat i snart trettio år kring detta kroppens anti-stress-system. Och i dag är hon övertygad om att oxytocinet spelar en större roll än man tidigare trott – det hjälper oss att skapa och hålla ihop relationer livet igenom. I själva verket är oxytocinet centralt för att skapa starka band, och det inte bara mellan förälder och barn. Det kan fungera som ett kitt och stärka par- och vänskapsrelationer också, menar Kerstin Uvnäs Moberg som just kommit ut med sin nya bok "Närhetens hormon, oxytocinets roll i relationer".

– Oxytocin kan öka tilliten och öppenheten mellan människor, säger hon.

KERSTIN UVNÄS MOBERG

Ålder: 65 år.

Yrke: Läkare och professor i fysiologi.

Aktuell: Med nya boken "Närhetens hormon, oxytocinets roll i relationer" (Natur & Kultur).

Familj: Fyra vuxna barn och fyra barnbarn.

Bor: Flerfamiljsvilla i Djursholm.

Uppvuxen: I Lund och Djursholm utanför Stockholm.

Har tidigare givit ut: "Lugn och beröring, oxytocinets läkande verkan i kroppen"

Kerstin Uvnäs Moberg är läkare och professor i fysiologi. De senaste åren har intresset för hennes forskning vuxit kraftigt, och inte bara i Sverige.

Den morgon vi träffas hastar hon mot Danderyds sjukhus. Det brittiska vetenskapsprogrammet "BBC Horizon" arbetar med en dokumentär om oxytocinets effekter och då är det Kerstin Uvnäs Mobergs forskning man vill skildra.

Lugn och ro-hormonet oxytocin betraktades ursprungligen som ett kvinnligt hormon, eftersom det stimulerar livmoderssammandragningar vid förlossning och mjölkutdrivning vid amning. Senare forskning har visat att det inte alls rör sig om ett specifikt kvinnligt ämne.

Oxytocin har en mängd andra effekter. Förutom att det samordnar lugn och ro-systemet, stärker immunförsvaret och får vår smärtröskel att stiga, så verkar det kunna stimulera vänskaplig social interaktion. Det gör att puls och blodtryck sjunker, samtidigt som näringsupplagring, tillväxt och läkande processer stimuleras – både hos kvinnor och män.

Kroppskontakt och värme, olika typer av snäll beröring, som massage, kramar och sannolikt också positiva upplevelser ökar oxytocinfrisättningen, menar Kerstin Uvnäs Moberg. Också när vi äter utsöndras oxytocin, genom att vagusnerven aktiveras när maten berör mag-tarmkanalens insida. En sorts invärtes beröring, alltså.

– Oxytocin är en av kroppens allra viktigaste substanser. Det ställer om hela nervsystemet och för över oss i anti-stressläge. Den här lugn och ro-reaktionen är lika viktig för vår hälsa och överlevnad som dess motsats, kamp eller flykt-reaktionen.

Men det var i samband med amning och förlossning som oxytocinet upptäcktes, och för att skildra det vandrar BBC:s team denna dag runt med filmkamera och mikrofoner mellan nyblivna föräldrar på Danderyds sjukhus BB, samtidigt som de intervjuar Kerstin Uvnäs Moberg.

Här, på BB Stockholm, har en av hennes doktorander, barnmorskan Vibke Jonas, tagit blodprover på ett 70-tal nyblivna mammor. I den avhandling Vibke Jonas just disputerat på har hon kunnat visa att den oxytocinutsöndring som sker vid amning och kroppskontakt verkligen gör mammorna lugnare och mer inriktade på socialt samspel och dessutom ger dem lägre blodtryck.

Också de nyfödda barnen påverkas, deras hudtemperatur stiger. Men hennes avhandling visar också att hos mammor som fått epidural, eller ryggbedövning, under förlossningen, sker inte den omställningen.

Oxytocinfrisättningen verkar blockeras av epiduralen.

– Det blir till exempel inte samma fysiologiska respons på hud mot hud-kontakten mellan mamma och barn. Barnets hudtemperatur stiger inte.

Om mamman ammar, kan dock oxytocinfrisättningen successivt öka.

Kerstin Uvnäs Moberg disputerade 1976.

– Jag hade egentligen inte alls tänkt forska, utan jobba som läkare, berättar hon i en paus mellan filminspelningarna. Men så gifte jag mig med en kirurg, vi fick två barn och jag kände att det inte gick att vara två läkare med små barn.

Så Kerstin Uvnäs Moberg började forska, om mag-tarmkanalens reglersystem. Amningens fysiologi började hon intressera sig för långt senare, i början av 80-talet. Då hade hon hunnit skilja sig, gifta om sig och få två barn till.

– Jag hade fått ett stipendium och skulle vidareutbilda mig vid en institution i USA. Men när man där fick klart för sig att jag skulle ha en bebis med mig, fick jag ett brev där det stod att jag inte var välkommen längre. Jag som växt upp i tron på jämställdhet och att det inte fanns någon som helst skillnad mellan män och kvinnor, blev oerhört upprörd och arg. Det var en enorm frustration att känna att jag blev bortvald för att jag hade barn.

Samtidigt hade hon blivit alltmer nyfiken på hur hennes eget beteende förändrades i samband med barnafödande och amning.

– Jag märkte ju att det inte bara var så att oxytocin gav mjölk, det verkade också göra både mor och barn lugna, nöjda och tillitsfulla. Vad skapade den effekten?

Kerstin Uvnäs Moberg lämnade sin forskning om mag-tarmkanalen för att i stället börja utforska oxytocinsystemet. Vilket inte var akademiskt helt opportunt.

– Nej, det väckte närmast löje. Jag gick från ett etablerat forskningsområde, där jag var erkänd, till något som ingen trodde på och som de flesta bara tyckte var flum. Så är det inte i dag, tidsandan ändrar sig.

Den som bläddrar i tidningsklippen kan konstatera att det blåst rejält kring Kerstin Uvnäs Moberg genom åren. I början av 90-talet anklagades hon av vissa feminister för att ha en konservativ kvinnosyn och för att föra fram vetenskapliga rön som cementerar könsrollerna.

– Jag blev kallad särartsfeminist och livmodersfeminist och allt möjligt och av den kritiken fattade jag absolut ingenting. Visst betonade jag mor och barn-relationen och visst poängterade jag kvinnors och mäns biologiska olikhet, men min avsikt var ju att visa på något som var fantastiskt bra, och som kvinnor påverkas särskilt starkt av när de får barn. Det väckte anstöt då, biologi ansågs litet fullt. Men det har vänt, och den striden tror jag att jag vann.

– Fast det tar tid att trampa upp nya stigar, ibland är det ett helvete att vara först. Egentligen är det först nu jag känner

att folk börjar förstå oxytocinets enorma potential.

I mitten av 90-talet utbröt ännu en strid kring Kerstin Uvnäs Moberg. Den gällde en professur på Karolinska institutet som hon sökte, men inte fick. Enligt vissa för att hon var kvinna och forskade om kvinnors hälsa och sjukdomar. Kerstin överklagade, men det hjälpte inte. År 1996 blev hon dock professor i fysiologi, vid Sveriges lantbruksuniversitet, SLU, i Uppsala.

Dit vill tv-teamet från BBC också åka denna dag. Här forskar en annan av Kerstin Uvnäs Mobergs doktorander, biologen Linda Handlin, om hur samspelet mellan hund och hundägare också kan få oxytocinet att öka, och just detta är BBC:s Anna Mc Vey och Daniel Child särskilt intresserade av.

Studier har nämligen visat att hundar ökar den sociala förmågan, ger lägre blodtryck och minskar risken för hjärt-kärlsjukdom hos sina ägare. Och det beror inte på extradosen frisk luft och motion som ägarna får – det har man räknat bort i studierna.

I stället handlar det om att oxytocinsystemet aktiveras, menar Kerstin Uvnäs Moberg.

– Eftersom oxytocinsystemet i grunden är ett däggdjurssystem, har det stora fördelar att forska om djur och människor parallellt. Alla däggdjur reagerar precis likadant. Stryker man en råtta på magen cirka fyrtio gånger per minut sjunker blodtrycket och halten stresshormon minskar. Djuren blir mindre rädda och mer intresserade av varann. Ger man råttor injektioner med oxytocin blir effekterna desamma.

Djur som inte fått oxytocin men vistas i samma bur som råttor som fått det har också, visar studier, blivit lugnare och fått lägre halter av stresshormoner. Denna effekt försvinner om man tillfälligt bedövar luktsinnet på de obehandlade råttorna i buren.

Därför tror Kerstin Uvnäs Moberg att överföringen av oxytocin kan ske via lukten. Alkohol, vissa anti-depressiva mediciner och samlag frisätter mängder med oxytocin. Dessutom kan oxytocin påskynda parbildning. Om en råttona får en injektion när hon har en hane framför sig, väljer hon i framtiden honom framför andra.

Det mesta av de här forskningsresultaten kan överföras på människor, tror Kerstin Uvnäs Moberg.

– Också hos människor sker en bindning till den person som finns i närheten när hormonet frisätts. Och det handlar inte bara om mor och barnrelationen, utan lika mycket om syskon, eller parrelationer.

– Oxytocinet verkar som en inre drog, som puffar på dopaminet och serotonin, våra kroppsegna belöningssystem, Och ju tidigare vi utsätts för de positiva puffarna, desto mer präglar de oss.

Kerstin Uvnäs Moberg har fyllt 65 men har inga planer på att pensionera sig, berättar hon när hon på eftermiddagen, med en kopp kaffe och en skorpa, sjunker ner i soffan hemma i villan i Djursholm.

Det är härifrån hon jobbar numera, med dator och telefon intill sig och alla papper strödda över matsalsbordet. Nu ska hon söka forskningsanslag från NIH, National institute of health i USA, för att kunna fortsätta bedriva forskning om samspelet mellan djur och människa och betydelsen av djur i vården.

– Det är mitt nästa projekt. Kan man hitta alternativ till läkemedelsbehandling, så är ju det fantastiskt.

De som lever i goda, nära relationer med mycket fysisk kontakt har ett ständigt påflöde av oxytocin. Men alla gör inte det. Kanske har vi, många av oss, ett understimulerat lugn och ro-system, tror Kerstin Uvnäs Moberg. Vilket många försöker kompensera genom att till exempel äta för mycket (mat i magen frisätter oxytocin). Det kan också förklara vårt sökande efter alternativa behandlingsformer, som ger oss den beröring och den uppmärksamhet vi behöver.

Oxytocin ges i dag som värkstimulerande dropp under förlossningar och som nässprej vid amningsproblem. Kerstin Uvnäs Moberg är delägare i två bolag som har ett antal patentansökningar om olika oxytocineffekter, främst gällande sårhäkning. Hos kvinnor i menopaus skulle en oxytocinsalva kunna läka slemhinnor i underlivet, tror hon. Patenten har dock inte kommersialiserats ännu.

Inom läkemedelsindustrin är förhoppningarna stora om att man i framtiden ska kunna skapa mediciner baserade på oxytocinets förmåga att dämpa oro och stimulera lugn och social förmåga. En utveckling som Kerstin Uvnäs Moberg ser risker med.

– Lugnpiller eller social kompetens-piller tror jag man ska vara försiktig med.

Oxytocinsystemet är komplicerat. Man måste komma ihåg att oxytocinets funktion är att hjälpa oss att känna tillit och trygghet med människor vi känner väl, i en liten grupp. Det är inte alls säkert att det gör människor mindre rädda för omvärlden för det. Och det är inte heller särskilt bra att bli generös och tillitsfull i fel situation.

– Tillför man oxytocin utifrån, så sjunker dessutom kroppens egen oxytocinproduktion. Det kan alltså bli svårt att sluta med en sådan medicin.

Nej, bättre då, tycker Kerstin Uvnäs Moberg, att stimulera sitt oxytocinsystem på annat sätt. Genom att till exempel skaffa hund, gå på massage, ha sex, ta ett varmt bad, sova under ett litet tyngre täcke, sjunga i kör eller pyssla med händerna. Lugna, upprepade rörelser är bra – som att baka eller rulla köttbullar.

Kanske kommer läkarna i framtiden, tror hon, att skriva ut beröring på recept, på samma sätt som man i dag gör med

motion.

Astrid Johansson
astrid.johansson@dn.se

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt.