



Cykel- PROFESSORN

Text : HENRIK ERIKSSON

teknologie doktor

Motion är nyttigt ... eller?

Cykling är motion – så att ifrågasätta motionens nyttighet i denna tidning, är som att svära i kyrkan. Och inte blir det ett dugg bättre av att kyrksvärvjaren kallar sig cykelprofessor.

● Jag lär datateknologerna vetenskapsteori. Denna går ut på att man ska vara skeptisk mot ovetenskapliga påståenden. Nu ska jag försöka tillämpa kursens principer på rubrikens påstående. Första frågan är då – är påståendet sant?

Vad är sanning?

Sanning kan betyda åtminstone fyra olika saker. Starkast är när påståendet följer logiskt av redan kända sanningar. Näst starkast är att det överensstämmer med den observerade verkligheten. Nummer tre är att jag intuitivt vet att det stämmer och den fjärde graden – att det lönar sej att tro att det är sant.

Det starkaste sanningskravet når uppenbarligen inte motionsnyttigheten upp till, så vi hoppas i stället att det överensstämmer med vår observerade verklighet. Då är det i statistik-tabeller vi får söka – och dom visar alla att cyklister och andra motionärer är friskare än genomsnittet!

Orsak eller verkan?

Klart alltså? Nej, inte alls. Att företeelse A korrelerar (hänger ihop) med en annan företeelse B, bevisar inte att A medför B. Det kan lika gärna vara så att B medför A – alltså att friska människor cyklar mer än sjuka. Av statistiken går det alltså inte att avgöra, vad som är orsak och verkan.

En intuitiv sanning är det i alla fall för mej. För jag känner mej friskare när jag cyklar och jag torde vara en auktoritet, när det gäller min egen hälsa. Fast just när det gäller auktoriteter, bör man alltid kolla deras ojävighet först.

Har jag något eget intresse av att hylla cyklingens nytta?

Skeptisk mot sej själv

Jo, eftersom jag gillar att cykla, vill jag gärna tro att det är nyttigt. Kanske är detta bara självbedrägeri? Kanske är jag bara inbillningsfrisk? Jag måste alltså avfärda även denna intuitiva sanning.

Kvar är då hoppet om att det lönar sej att tro på hojandets välsignelser. Det får en ju att cykla mera och det beteendet korrelerar ju med friskhet och ett långt liv.

Lever cyklister längre?

Det finns ingen statistik som direkt visar hur gammal en cyklist blir, men det finns statistik på medellivslängd inom olika yrken. Och ett yrke som oftast kräver dagligt cyklande, är brevbäring i småhusområden.

Till vår stora besvikelse visar det sej, att dessa brevbärare har samma livslängd som folk i allmänhet.

Det styrker alltså inte vår förhoppning om att det skulle löna sej att cykla.

Vad ska vi då tro?
Vår egen hypotes om

cyklingens nytta eller nollhypotesen – att cykling inte påverkar hälsan alls? Helst väljer vi förstås vår egen hypotes, men då gör sej en annan berömd vetenskapsprincip gällande – Ockhams rakkniv.

Den säger, att vid val mellan flera olika hypoteser, ska den enklaste väljas. Ack, enklast är förstås nollhypotesen. Det verkar alltså hoppöst att vetenskapligt motivera cyklandet.

– Men, vänta...

Vi är ute efter QALY

I den analys vi gjort, har vi påpekat att cykling är roligt och att man känner sej friskare – men detta har liksom inte getts någon betydelse. Det här är sjukvården sedan länge medveten om, och därför räknar man där inte i levnadsår utan i QALY (quality adjusted life years). Två år med halv livskvalitet är här exempelvis värda ett år med full livskvalitet. Och ett år som cyklist är dubbelt så mycket värt som ett hojlöst år.

Livskvalitet låter luddigt, men kan nästan mätas objektivt i en hjärnskanner. Det betyder att rubrikens påstående seglar upp igen som en sanning av andra graden – och snart kanske av första graden. Detta är vetenskapsteori. Cyklandet är sedan den vetenskapliga praktiken. □

**Dagens
föreläsning**

**Måste man
motionera?**

*Nyttigt motionerande?
Rolig motion? Eller varken eller?*

