

[DANMARK](#)

Hvor mange hovedstød laver du om året? Amerikansk topforsker har et bud på, hvornår det bliver usundt

Michael L. Lipton har i mange år forsket i hovedstød blandt fodboldspillere, og i hans research er han kommet med et estimat på, hvornår hovedstød potentielt kan have en betydning for hjernen og hukommelsen.



Michael L. Lipton er forsker på eliteuniversitetet Columbia University. Han ved, at hovedstød kan have en betydning for menneskers kognitive funktioner.
Foto: Diane Bondareff

Tirsdag d. 04. juli 2023, kl. 11.27

Del denne artikel 



[MALTE MØLLER MADSEN](#)
Journalist

Lyt til artiklen

4 min

Messi gjorde det i Champions League-finalen i 2009, da han med hovedet fandt højre målhjørne mod Manchester United. Hollandske Van Persie gjorde det, da han omtrent 14 meter fra målet fik bolden dirigeret over den spanske målmand Iker Casillas til VM i 2014.

I dag står målene tilbage som eksemplariske måder at bruge hovedet på for at få nettet til at blafre og få fans over hele verden til enten at juble eller hjælpeløst se på, at ens hjertehold må samle bolden op i eget net.

Men de færreste vil nok tænke på den risiko, disse hovedstød er forbundet med.

Den risiko har Michael L. Lipton regnet på og forsket i gennem de sidste 15 år, og han gør det stadig i dag på eliteuniversitetet Columbia University i New York, hvor han er professor i radiologi. Derfor ved han også, at det ikke er helt uden risiko, når professionelle fodboldspillere tordner højest i en hovedstødsduel.

»Den eksisterende forskning på området bør vække bekymring for, at de negative virkninger af at spille fodbold er reelle. Og det bør vi forsøge at forstå for bedre at beskytte spillerne,« siger han til Berlingske over en videoforbindelse fra New York.

Men, understreger han også, »der er stadig meget, vi ikke ved«.

Hvor mange hovedstød laver du om året?

Michael Lipton er ikke den eneste, der ved, hvad der sker, når en oppustet fodbold rammer panden.

I 2019 lavede forskere fra University of Glasgow et stort studie, hvor de identificerede 7.676 professionelle fodboldspillere og sammenlignede det med 23.000 kontrolpersoner.

De fandt ud af, at risikoen for, at der stod Alzheimers sygdom på dødsattesten, var hele fem gange forhøjet for fodboldspillerne. Samtidig var risikoen for ALS fire gange forhøjet og Parkinson fordoblet.

»Det er så sikkert, som det kan blive. Man kan aldrig undersøge det helt til bunds på grund af det etiske, men man kan sige med stor sikkerhed, at der er en klar sammenhæng,« sagde neuropsykolog Kasper Jørgensen til [Berlingske i en tidligere artikel](#) om emnet.

Men der skal mere til end blot et par hovedstød om ugen, før det vil have en effekt, mener Michael L. Lipton. Faktisk kunne han med sit eget forskningsprojekt observere, at spillere, der »headede i intervallet fra ti til et par hundrede gange hvert år, generelt var upåvirket.«

Men det ændrer sig, når tallet bliver firecifret:

- 1.200 hovedstød om året

»Mere end 1.200 hovedstød om året var forbundet med mikroskopiske forandringer i hjernens struktur,« forklarer han.

- 18.00 hovedstød om året

»Vi kunne ikke se en ændring i selve hjernens funktion, før antallet af headere om året nåede over 1.800 gange. Her bliver hovedstødene forbundet med en forværret hukommelsesevne.«

Michael L. Lipton understreger dog, at det blot er »estimer, der er specifikke for de spillere, vi har undersøgt«:

»Man bør ikke tage disse estimer som absolutte grænser. Men de er vigtige, fordi de viser os, at der er et punkt, hvor der kan udvikle sig negative virkninger af hovedstød i fodbold.«

Og de negative virkninger begrænser sig ikke udelukkende til Alzheimers sygdom.

Et råd til fodboldspillere

»Folk, der ikke udvikler demens, kan stadig have negative følger af at lave hovedstød,« slår Michael L. Lipton fast.

Michael L. Lipton forklarer, at personer, der laver mange hovedstød, og som ikke får demens, stadig kan opleve effekter på den kognitive funktion. Vi forstår nemlig endnu ikke den potentielle betydning, som mange hovedstød kan have for menneskers daglige funktion.

»Vi ved, at mange universitetsstuderende dyrker sport på højt niveau. Men samtidig skal de udvikle sig fagligt,« siger han:

»Et vigtigere spørgsmål, end om der er potentiale for demens sent i livet, kan være: Kan vi finde ud af, hvordan disse gentagne stød mod hovedet kan have en negativ indvirkning på mennesker, som vi ellers antager, fungerer normalt?«

Derfor har den amerikanske forsker også et råd til de fodboldspillere, der løber rundt med en vis bekymring på grønsværen:

»Hvis nogen kom til mig og sagde: 'Jeg vil gerne spille fodbold, men jeg vil ikke blive skadet af det'. Så vil jeg sige: 'Minimer hvor mange hovedstød du laver'.«

LÆS MERE

[DANMARK](#) | [ABONNEMENT](#)

Sofie på 22 år har et råd til søsteren, når hun får huen på. Det råd, ville hun ønske, hun selv havde fået

[SAMFUND](#) | [ABONNEMENT](#)

Berlingske har spurgt tre ruslandskendere: Her er det mest centrale spørgsmål, vi afventer svar på

[SAMFUND](#) | [ABONNEMENT](#)

Ruslandseksperter har fået øje på en tendens. Og det skaber bekymring
