

# A lustaság egy genetikai mutáció

[Hanula Zsolt](#)

2016.04.16. 11:08

Az evolúció legjobb trükkje, hogy úgy intézte hogy az ember a fajfenntartáshoz alapvetően szükséges dolgokat direkt élvezze, és ezért legyen motivációja foglalkozni velük. Ez a gyakorlatban úgy néz ki, hogy az agy egészen hasonló módon reagál például a szexre és a csokievésre: olyan anyagokat szabadít fel, amiktől jól érezzük magunkat - gyakorlatilag [bedrogozza magát](#) dopaminnal, oxitocinnal, szerotoninnal és különféle endorfinokkal. Ezért szeretjük a szexet és az édességeket (a cukor szinte minden élőlénynél a létfenntartás egyik kulcsa, a sejtek alapvető energiaforrása). Az agy hasonló módon jutalmazza a hosszú távú fizikai erőlkifejtést is, hiszen a jó erőnlét szintén a túlélés egyik záloga, legalábbis évezredekken keresztül az volt. A [futók eufóriája](#) néven ismert jelenséget sokszor megfigyelték már: a sportoló a teljesítőképessége határait feszegetve olyan állapotba kerül, mintha morfiomot kapott volna.

Ez papíron szépen hangzik, de a gyakorlat nem stimmel: elvileg az agyunk ugyanúgy jutalmazza mind a hármat, mégis, legtöbbünk nagyságrendekkel jobban szereti a szexet és a csokit a maratonfutásnál. Sőt, állítólag vannak, akiknek utóbbinál sokkal jobban esik az édes semmittevés is, aminek evolúciós szempontból nincsen sok értelme.

Tudósok [egérkísérletekkel](#) eredtek a rejtély nyomába, a teszt példányokat két csoportra osztva: a szorgalmas egerekre, akik saját maguktól, szívesen futottak a terráriumukba tett mókuserékben, és a lusta egerekre, akik nem szerettek futkározni. A két csoportot elkülönítve szaporították, és minden generációval nőtt a szorgalmas csapat futóteljesítménye, és csökkent a lustaké. 16 generáció múlva a különbség már 75%-os volt. Emellett megfigyelték, hogy az agyukban a dopaminrendszer jobban fejlett volt - egyszerűen genetikusan futásfüggők lettek. A lustaság tehát [öröklődik](#), vonták le a következtetést a tudósok, és ha öröklődik, akkor ott kell lennie valahol a génjeinkben.

Hamarosan meg is lett a [lustaság genetikai felelőse](#): az SLC35D3 kódjelű gén mutációja. Ez a gén felel úgy általában a fizikai aktivitásunkért, és egyes dopaminreceptorok működéséért. Ha ez a génünk hibásan működik, sokkal kevésbé érezzük a fizikai megterheléssel járó jutalomkocktél hatását az agyunkban, vagyis nem esik annyira jól a sportolás, és inkább a henyélést helyettesítjük előnyben.

Ez persze nem jelenti azt, hogy a mutáns SLC35D3 génnel rendelkezők örök lustaságra lennének kárhoztatva, a fizikai aktivitást egy csomó környezeti tényező is befolyásolja, magyarul az ember [képes akaraterővel legyőzni](#) a DNS-be kódolt lustaságát, és végül a mozgással igenis jól tesz magának.