

2018 års Mensapris går till Anders Hansen, psykiatriker och författare av böckerna "Hälsa på recept", "Hjärnstark", samt "Fördel ADHD". Anders är född 1974 och fascinerades redan i tidig ålder av hjärnan och utbildade sig därför till läkare och psykiatriker.

– Jag kommer aldrig sluta fascineras av känslorna och allt som sitter i hjärnan, det är som en svart låda där hela själen och människans väsen finns. Jag valde att inrikta mig på psykiatrin då den dessutom har en filosofisk och existentiell dimension, säger Anders Hansen.

Anders har skrivit över tvåtusen artiklar om medicinsk forskning och bioteknik för bland annat British Medical Journal, Läkartidningen och Dagens Industri, samt hållit ett TED-talk med temat "Why the brain is built for movement". Han har varit medicinsk expert i TV4s Vardagspuls, Malou efter 10 och även medverkat i Nobelstudion och Vetenskapens Värld. Han såg under en tid att det började dyka upp allt fler studier om fysisk aktivitet och att det gav minskad risk för en lång rad sjukdomar och påverkade användning av våra gener, åldrande och hjärnan.

– Hade det varit ett piller som kunde åstadkomma detta hade det blivit liv om det, men nu bagatelliserades det som idrott. Därför började jag och professorn Carl Johan Sundberg 2013 att skriva en bok om det "Hälsa på recept". Många motiverades av den, och då blev det naturligt att fortsätta utveckla det i "Hjärnstark" som behandlar den evolutionära förklaringen till hur vår hjärna fungerar och reagerar positivt på fysisk aktivitet, säger Anders. Boken "Hjärnstark" har sålts till 15 länder och i 190 000 exemplar i Sverige. Självt rör Anders på sig med måtta genom att spela tennis och fotboll någon gång i veckan.

– Det har inte med prestation och långlopp att göra, man får de positiva effekterna i hjärnan även av blygsamma insatser. Jag ville med boken nå de som inte gjorde någonting så att de skulle vilja börja göra lite. Det handlar inte om någon hälsohysteri, säger Anders Hansen.

I början på 2019 planeras även den fjärde boken att släppas och handlar om digitaliseringen och vad vi vet om den idag, att hjärnan befinner sig på utforskat vatten. Hansen tilldelades 2017 Hälsopriset som årets författare. Den 12 maj mottog han även årets Mensapris på Mensas årsmöte i Linköping.

– Det är en stor ära att få priset. Jag tror att många i Mensa förstår komplexiteten i frågorna och att det inte alltid är svart eller vitt. Att de uppskattar mitt arbete känns extra kul. Jag försöker att göra komplexa saker lättförståeliga, likt Einsteins citat: Så enkelt som möjligt – men inte enklare, säger Anders.

**Motiveringen till Mensapriset lyder: "Anders Hansen har som ingen annan lyckats motivera miljontals människor världen över att börja röra på sig mer. En starkt bidragande orsak till denna önskan att följa Anders Hansens råd är hans budskap att träning även får hjärnan att lösgöra sin inneboende intelligens. När detta extra skarpsinne får komma fram rimmar det mycket väl med Mensas viktigaste syfte: Att lokalisera och främja intelligens, så den kommer människor till godo."**



Foto: Stefan Tell

