

Новое исследование показало, что люди, участвующие в марафонах, подвергают свои сердца обратимым повреждениям. Это может объяснить случаи смерти вполне здоровых людей во время забегов на большие дистанции (длина марафонской дистанции составляет 42,2 километра).



Исследователь Эрик Лароз (Eric Larose) из Universite Laval в Квебеке в интервью LiveScience так прокомментировал полученные результаты: «В то время как регулярные занятия спортом снижают риск сердечнососудистых заболеваний в 2-3 раза, интенсивные нагрузки вроде марафонского бега наоборот, повышают риск в семь раз».

Риск смерти во время марафона довольно мал. Согласно исследованию 2007 года, опубликованному в «British Medical Journal», и использовавшему данные за 30 лет, риск смерти составляет 0,8 на 100 000 человек. Для наглядности, это в два раза менее рискованно, чем проехать ту же дорогу на автомобиле в обычный день. Тем не менее, люди гибнут во время марафонов ежегодно.

В ходе исследования ученые обследовали 20 участников марафона в Квебеке в 2008 году. Возраст участников варьировался от 21 до 55 лет, и 70% из них были мужчинами. За 6-8 недель до марафона каждый участник прошел тщательный осмотр. Следующий осмотр был проведен сразу же после пересечения ими финишной линии. Затем проверки были повторены через 48 часов и через 3 месяца после марафона.

Результаты исследования показали, что во время марафона более половины составляющих сердца теряет свои функции. Это становится результатом воспаления и снижения кровотока через мышцу.

Хорошая новость заключается в том, что повреждения сердца обратимы и не остаются на всю жизнь. Ко времени проверки через 3 месяца после марафона сердца участников полностью вернулись в норму. Еще одна хорошая новость – тренировки и гидратация способны уменьшить повреждения.

К сожалению, объем исследования был слишком мал, чтобы можно было вычислить необходимый уровень подготовки позволяющий избежать повреждений. В группе участников лишь один наиболее подготовленный спортсмен не показал признаков повреждений сердца.

Результаты исследования были представлены на Канадском конгрессе по вопросам сердечнососудистых заболеваний 2010 в Монреале.

{pageviews 00 none}    *Информация предоставлена [сайтом](#)*

---