Ilosc +intensywnosc treningu biegowego vs. dlugowiecznosc

Autor: skiffrace - 09/23/2019 06:45

Dania, 5048 badanych przez 18 lat

www.sciencedirect.com/science/article/pi...714071745?via%3Dihub

(tlumaczenie google)

Wyniki

W porównaniu z siedzącymi trybami nonjoggera, 1 do 2,4 godziny joggingu tygodniowo wiązało się z najniższą śmiertelnością (wieloczynnikowy współczynnik ryzyka

: 0,29; 95% przedział ufności [CI]: 0,11 do 0,80). Optymalna częstotliwość impulsowania wynosiła 2 do 3 razy w tygodniu (HR: 0,32; 95% CI: 0,15 do 0,69) lub ≤1 raz w tygodniu (HR: 0,29; 95% CI: 0,12 do 0,72). Optymalne tempo było wolne (HR: 0,51; 95% CI: 0,24 do 1,10) lub średnie (HR: 0,38; 95% CI: 0,22 do 0,66).

Biegaczy podzielono na biegaczy lekkich, umiarkowanych i forsownych.

Najniższe HR dla śmiertelności stwierdzono u lekkich biegaczy (HR: 0,22; 95% CI: 0,10 do 0,47), następnie u umiarkowanych biegaczy (HR: 0,66; 95% CI: 0,32 do 1,38) i uciążliwych biegaczy (HR: 1,97; 95 % CI: 0,48 do 8,14).

Wnioski

Odkrycia sugerują związek w kształcie litery U między śmiertelnością z jakiejkolwiek przyczyny a dawką joggingu skalibrowaną według tempa, ilości i częstotliwości joggingu.

Lekcy i umiarkowani biegacze mają niższą śmiertelność niż siedzący tryb życia, podczas gdy u wytężonych biegaczy wskaźnik umieralności nie różni się statystycznie od wskaźnika osiadłego trybu życia.

...

pierwsze takie przełomowe badanie Paffenbarger i in. (22) ustalili, że liczba zgonów stale spadała, gdy energia wydatkowana na aktywność fizyczną wzrosła z

==========

Odp: Ilosc +intensywnosc treningu biegowego vs. dlugowiecznosc

Autor: Matek - 09/25/2019 09:15

Czyli wniosek jest taki, ćwiczyć regularnie ale z umiarem

==========

Odp: Ilosc +intensywnosc treningu biegowego vs. dlugowiecznosc

Autor: skiffrace - 09/26/2019 15:54

_____

Tak, jak inne pozyteczne rzeczy w zyciu.

Moim zdaniem najwazniejszym tu wnioskiem jest jak niewiele (1.5-2h/tydzien) wystarcza aby zmaksymalizowac zdrowotny efekt sportu.

Wyniki tego badania z Danii byly wczesniej juz wielokrotnie potwierdzane, z konkluzja ze pierwsze 20 minut wysilku dziennie przynosi 80-90% korzysci.

Na drugim krancu spektrum coraz bardziej znany jest fakt ze wielkie regularne wysilki taki jak maratony/ultramaratony szkodza, nie tylko

ukladowi krazenia ale takze zachorowalnosci na raka. Ultra-wysilki buduja w organizmie gesta siec naczyn kapilarnych, ktore potem

umozliwiaja mlodym komorkom nowotworomym szybki rozwoj.

Jednego czego nie wiadomo to gdzie konczy sie "szara strefa" - miejsce gdzie sport przestaje pomagac i zaczyna szkodzic.

Dunskie badanie sugeruje aby mylic sie po stronie "lepiej troche mniej niz troche wiecej"

==========