极限运动有助健康长寿

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/27142.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

极限运动有助健康长寿。有人认为，过多的极限运动会损害身体健康。但近日一项发表于《英国运动医学杂志》的研究发现，能在4分钟内跑完一英里（约1.6公里）的人，通常真实寿命会比预期寿命长几年。

定期锻炼对心脏健康很重要，但过多的剧烈运动有害心脏健康。在开展跑步或骑自行车等高强度、长时间的耐力运动时，人体会释放一些表明心脏可能受到了损伤的蛋白。加拿大阿尔伯塔大学的Stephen Foulkes说。

为了进一步了解这类运动对健康的影响，Foulkes和同事研究了能在4分钟内跑一英里的排名前200名运动员的寿命。

这些运动员均为男性，出生于1928年至1955年间。其中包括英国短跑运动员、神经学家Roger Bannister。他是世界上第一个突破1英里跑4分钟大关的人。

结果研究人员发现，截至2023年12月，上述200名运动员中已有60名死亡，平均寿命为73岁，而健在的跑步者平均年龄为77岁。

当考虑了每个运动员的出生地点和时间后，研究团队计算发现，不到4分钟就能跑一英里的运动员的平均寿命，比普通人群平均寿命长4.7年。

那些在20世纪50年代不到4分钟跑完生平第一个一英里的人，比普通人多活9年多，而那些在20世纪60和70年代完成这一壮举的人，分别比普通人多活5.5年和3年。研究团队成员Mark Haykowsky说，寿命差距的缩小可能是因为随着时间推移，普通人群变得更健康了。

上述研究结果表明，极限运动可能并没有人们之前认为的那么有害。这些运动员在他们的心脏、肺、血管、肌肉和免疫系统中建立了一个高容量系统，使他们可以很好地从日常生活的正常压力中恢复过来。Foulkes说。

但荷兰拉德堡德大学的Thijs Eijsvogels表示，仅凭这些结果并不能真正挑战长期高强度运动会对心脏产生负面影响这一极限运动假说。

他们测试了与普通人群相比，超级健康人群的死亡率是否不同。Eijsvogels说，但可能运动方案不那么极端的人会达到不同甚至更好的结果。（来源：中国科学报 许悦）

相关论文信息：https://doi.org/10.1136/bjsports-2024-108386

作者：Stephen Foulkes 来源：《英国运动医学杂志》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发