

Γιατί οι ποδηλάτες ζούν περισσότερο απο τον υπόλοιπο πληθυσμό

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτό:cyprusnews.eu

Οι γάλλοι ποδηλάτες που λαμβάνουν μέρος στον Ποδηλατικό Γύρο της Γαλλίας ζουν, κατά μέσον όρο, έξι χρόνια περισσότερα από τον υπόλοιπο πληθυσμό και χάνουν την ζωή τους σπανιότερα από καρδιαγγειακά προβλήματα.

Η μελέτη που παρουσιάστηκε κατά τη διάρκεια του ετήσιου συνεδρίου της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Καρδιολογίας, στο Άμστερνταμ, έρχεται να διαψεύσει τις ανησυχίες για την επίδραση που έχει στην καρδιά των αθλητών η υπερβολική σωματική άσκηση. Επιπλέον, αφήνει λίγα περιθώρια εφησυχασμού σχετικά με τον κίνδυνο που συνιστά για την καρδιά η χρήση απαγορευμένων ουσιών, τουλάχιστον μεσοπρόθεσμα, καθώς η όποια βλαβερή επίδραση θα επηρέαζε τα αποτελέσματα της έρευνας.

Η παράνομη χρήση της ερυθροποιητίνης (EPO)- μίας ουσίας που περιλαμβάνεται στα αναβολικά, απαγορεύτηκε το 1990 από την Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ)

και χρησιμοποιείται συχνά από αθλητές για τον εμπλουτισμό του αίματός τους με οξυγόνο-είναι συνηθισμένο φαινόμενο στους αγώνες ποδηλασίας από την δεκαετία του '90.

Τα αποτελέσματα της έρευνας βασίστηκαν στην εξέταση 786 γάλλων αθλητών που έλαβαν μέρος στον Ποδηλατικό Γύρο της Γαλλίας κατά την περίοδο 1947-2012. Από την έρευνα διαπιστώθηκε ότι η θνησιμότητα μεταξύ τους ήταν κατά 41% χαμηλότερη απ' αυτή των υπόλοιπων γάλλων μέχρι τα τέλη του περασμένου Σεπτεμβρίου.

Ο Δρ Ζαβιέ Ζουβέν του Ευρωπαϊκού Νοσοκομείου Ζορζ Πομπιντού στο Παρίσι, επικεφαλής της έρευνας, δήλωσε ότι το ποσοστό αυτό είναι «τεράστιο», γεγονός που θα πρέπει να κάνει τους γιατρούς να προτείνουν την έντονη σωματική άσκηση.

Οι συμμετέχοντες στον Ποδηλατικό Γύρο της Γαλλίας -που συγκρίνεται με την συμμετοχή σε μαραθώνιο πολλές ημέρες την εβδομάδα επί σχεδόν τρεις εβδομάδες- διατρέχουν ουσιαστικά 33% μικρότερο κίνδυνο να πεθάνουν από έμφραγμα ή εγκεφαλικό επεισόδιο σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό.

Συγκεκριμένα, έχουν μικρότερο ποσοστό θνησιμότητας από οποιοδήποτε αίτιο, περιλαμβανομένου του καρκίνου, με μοναδική εξαίρεση τον τραυματισμό σε τροχαίο, γεγονός που κατά τον Δρ Ζουβέν αντανakλά την συχνότητα των τροχαίων ατυχημάτων.

Την ανησυχία για τους κινδύνους από την έντονη σωματική άσκηση, όπως η ποδηλασία ή ο μαραθώνιος, πυροδότησαν τα αποτελέσματα ορισμένων παλαιότερων ερευνών, σε μικρή κλίμακα, που χρησιμοποίησαν προηγμένες απεικονιστικές τεχνικές και υποδήλωναν την πιθανότητα καρδιακής ανωμαλίας, όπως αρρυθμίες.

Ο Αλφρεντ Μποβ του Ιατρικού Κέντρου του Πανεπιστημίου Τεμπλ και πρώην πρόεδρος της Αμερικανικής Ένωσης Καρδιολογίας, ο οποίος δεν συμμετείχε στην έρευνα, σχολίασε ότι αυτές οι πληροφορίες που προέρχονται από τις απεικονιστικές τεχνικές μπορεί να είναι παραπλανητικές.

«Η μακροπρόθεσμη εξέταση των ποδηλατών του Γύρου οδηγεί σε ένα ασφαλές συμπέρασμα ως προς τα οφέλη της έντονης σωματικής άσκησης», προσθέτει ο Μποβ.

«Το μήνυμα είναι σαφές -ακόμη και ο βαθμός της έντασης (της σωματικής άσκησης) που περιλαμβάνει ο Γύρος δεν πρόκειται να μειώσει το προσδόκιμο ζωής σας», σύμφωνα με τον ίδιο.

Πηγή:onlycy.com