

# Skriešana mazina mirstības risku

**S**kriešana pat dažas minūtes katru dienu nelieš lā tempā statistiski ticami mazina risku nomirt no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām, salīdzinot ar cilvēkiem, kas neskrien nemaz, secināts pētījumā, kura rezultāti publicēti žurnālā *Journal of the American College of Cardiology*.

Pierādīts, ka fiziskās aktivitātes pasargā no sirds slimībām un ir viens no galvenajiem nosacījumiem veselīgai dzīvei, tomēr līdz šim nebija skaidrs, vai ieguvumi veselībai ir arī tad, ja fiziskās aktivitātes ir nepilnas 75 minūtes nedēļā un mazākas intensitātes, nekā rekomendē Pasaules Veselības organizācija.

Pētnieki analizēja 55 137 pieaugušos vecumā no 18 līdz 100 gadiem, kopējais novērošanas laiks bija 15 gadi. Pētnieki meklēja saistību starp skriešanu un ilgdzīvošanu. Novērošanas periodā tika konstatēti 3413 nāves gadījumi, no tiem 1217 kardiovaskulāru slimību dēļ. Pētījuma populācijā 24% dalīb-

nieku atzīmēja, ka skriešana ir daļa no viņu brīvā laika aktivitātēm.

Skrējējiem konstatēja par 30% zemāku visu cēloņu mirstības riska līmeni un par 45% zemāku mirstības riska līmeni no sirds slimībām vai insulta nekā dalībniekiem, kas neskreja. Tāpat pētnieki norāda, ka skriešanas veicināšana būtiski svarīga arī tādēļ, lai veicinātu nesmēķēšanu, mazinātu aptaukošanos vai hipertensiju. Ieguvumi tika novēroti gan neatkarīgi no skriešanas ilguma, distances garuma, biežuma vai ātruma, gan arī neatkarīgi no dzimuma, vecuma, ķermeņa masas indeksa, veselības stāvokļa, smēķēšanas statusa vai alkohola lietošanas.

Pētījums pierādīja, ka dalībniekiem, kas skrēja mazāk kā 51 minūti, mazāk kā 6 jūdzes, lēnāk par 6 jūdzēm stundā vai vienu/divas reizes nedēļā, bija mazāks nāves risks nekā tiem, kas neskreja nemaz. Pētnieki atklāja, ka ieguvumi attiecībā uz nāves riska samazinājumu ir vienādi gan tiem, kas skrien mazāk par stundu nedēļā, gan tiem, kas skrien vairāk par trīs

stundām nedēļā. Tas liek domāt, ka attiecībā uz skriešanu un ilgdzīvošanu "vairāk" nenozīmē "labāk". Pētnieki analizēja arī skriešanas paradumus un atklāja, ka tiem, kas regulāri skrien vismaz sešus gadus, ir labāki veselības ieguvumi ar 29% zemāku mirstības riska līmeni visu cēloņu dēļ un 50% zemāku mirstības riska līmeni sirds slimību vai insulta dēļ.

Tā kā laika trūkums ir viens no šķēršļiem fizisko aktivitāšu veikšanai, pētījuma rezultāti varētu motivēt cilvēkus sākt skriešanu un to turpināt, lai sasniegtu veselības mērķus. Skriešana ir piemērotākā fiziskā aktivitāte veselīgiem, bet sēdošu darbu strādājošiem cilvēkiem. Turklāt nav jāskrien daudz stundas, gari kilometri un lielā ātrumā, ieguvums ir arī no īsākiem skrējieniem lēnākā tempā, galvenais nosacījums ir regularitāte.

AVOTS: Duck-chul Lee, Russell R. Pate, Carl J. Lavie, Xuemei Sui, Timothy S. Church, Steven N. Blair. *Leisure-Time Running Reduces All-Cause and Cardiovascular Mortality Risk*. *Journal of the American College of Cardiology*, 2014; 64(5): 472.