

U-образная связь между продолжительностью занятий спортом и смертностью: показало научное исследование смертности от сердечно-сосудистых заболеванийи от всех причин в Копенгагене. РДА рекомендует заниматься любительским спортом без одышки от 2,6 до 4, 5 часов в неделю.

Целью научной работы было изучить связь между продолжительностью еженедельных занятий спортом в свободное время и смертностью от всех причин.

В рамках проспективного исследования сердца (Копенгаген) 8.697 здоровых взрослых участников заполнили исчерпывающую анкету о своих любительских занятиях спортом в свободное время. Продолжительность (минут в неделю) занятий спортом в свободное время регистрировалась для: тенниса, бадминтона, футбола, гандбола, езды на велосипеде, плавания, бега трусцой, художественной гимнастики, занятий в оздоровительном клубе, тяжелой атлетики и других видов спорта. Первичной конечной точкой была смертность от всех причин, а среднее время наблюдения составило 25,6 лет. Для анализа использовали статистический многомерный регрессионный анализпропорциональных рисков Кокса.

По сравнению с контрольной группой, занимающейся спортом в свободное время от 2,6 до 4,5 часов в неделю, мы обнаружили повышенный риск смертности от всех причин у тех, кто вовсе не занимался спортом (с коэффициентом 1,51). При этом для тех, кто занимался от 0,1 до 2,5 часов соотношение составило - 1,24, а для тех, кто занимался более 10 часов - 1,18. При этом группы были приведены в равновесие по целому ряду известных рисков: возраст, пол, образование, курение, употребление алкоголя и по индексу массы тела и прочее.

Авторы наблюдали U-образную связь между еженедельной продолжительностью занятий спортом на досуге и смертностью от сердечно-сосудистых заболеваний и всех

прочих причин, при этом самый низкий риск наблюдался у тех, кто занимался от 2,6 до 4,5 часов в неделю. Следует поощрять участие в спортивных мероприятиях, но следует учитывать потенциальный риск излишнего количества часов занятий спортом в неделю (более 10).

Первоисточник (t.me/endovascular_school/4849 и https://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196(21)00475-4/fulltext)

Рекомендации МОО «Российская диабетическая ассоциация» по физическим нагрузкам размещены в РАЗДЕЛЕ и в группе в Инстаграм.