

Bieganie nie zawsze jest zdrowe

16 marca 2020

Naukowcy odkryli, że zamiłowanie do sportu, zwłaszcza biegania, nie zawsze przynosi korzyści naszemu ciału. Wyniki badań przeprowadzonych przez specjalistów zostały opublikowane w czasopiśmie „International Journal of Environmental Research and Public Health”.



Jan de Jonge i jego koledzy z Uniwersytetu Australii Południowej, Uniwersytetu Technicznego w Eindhoven, uniwersytetów w Utrechcie oraz Amsterdamie (Niderlandy) przeprowadzili wywiady z 246 Holendrami w wieku od 19 do 77 lat, którzy uwielbiają biegać, ale nie robią tego profesjonalnie. Celem naukowców było sprawdzenie, w jaki sposób stosunek człowieka do joggingu wpływa na ryzyko kontuzji związanych z tym sportem.

Okazało się, że niektórzy badani byli uzależnieni od biegania, a całe ich życie zostało podporządkowane sportowi, co miało druzgocący wpływ na relacje z partnerami, przyjaciółmi i krewnymi.

„Maniakalna obsesja na punkcie wyników na bieżni prowadzi do tego, że ludzie „uzależnieni od biegania” nieustannie myślą tylko o nim, poświęcają cały swój wolny czas na trening, nie pozwalają ciału odzyskać siły, nadal biegają pomimo bólu nóg” – powiedział Jan de Jonge.

W rezultacie znacznie częściej mają kontuzje sportowe niż ci, którzy biegają spokojniej i rozsądniej, twierdzą naukowcy.

Ponadto uczestnicy, którzy biegali w umiarkowanych ilościach, czuli się bardziej komfortowo.

Co ciekawe, nastawienie ludzi do biegania zależy od ich wagi i wieku. Starsi biegacze rzadziej cierpią na obsesję na punkcie biegania i związane z tym kontuzje. Najbardziej „uzależnione od biegania”, a tym samym cierpiące z powodu obrażeń, były osoby w wieku 20-34 lat, a zwłaszcza kobiety w tej grupie wiekowej.

Zdjęcie: [skeeze](#) (CC0)

Źródło: pl.SputnikNews.com