

Løper fra aldringstegn

Vi kan som kjent ikke løpe fra klokka, men å løpe jevnlig kan i det minste sette på aldringsbremsene, ifølge ny forskning.

Det er en ny studie fra Stanford University School of Medicine, USA, som peker i retning av at løping gir flere år med god fysisk helse. Forskere ved universitetet har fulgt over 500 personer siden midten av 1980-tallet.

Ved starten av studien, hadde de som løp flere ganger i uken en gjennomsnittlig treningsmengde på rundt fire timer.

21 år senere var mengden redusert til 76 minutter i gjennomsnitt – men likevel opplevde de klare helsemessige fordeler ved å løpe.

Løpevennlig budskap

Resultatene viser at eldre som løper, har færre handicap, de holder seg aktive lenger – og de halverer risikoen for å dø før tidlig, sammenlignet med de som ikke løper.

19 år inn i studien hadde 34 prosent av personene i sistnevnte gruppe dødd, mens bare 15 prosent av løperne hadde lidd samme skjebne.

– Denne studien har et veldig pro-trening-budskap, sier James Fries, professor emeritus og medforfatter på studien.

– Hvis man skal velge én ting som vil gjøre folk friskere i alderdommen deres, så vil det være aerob trening, legger Fries til i et presseskriv fra det amerikanske universitetet. Funnene til Stanford-forskerne ble offentliggjort i JAMA-tidsskriftet Archives of Internal Medicine i august.

Mer godt enn vondt

Det har ikke alltid vært en rådende oppfatning at moderat/forholdsvis intens utholdenhetstrening (aerob trening) gjør mer godt enn vondt for middelaldrende og eldre mennesker.

Då James Fries og kollegene hans begynte forskningen sin i 1984, var det forskere som fryktet at langtidseffektene av den nye joggemoten ville gi strid strømmer av ortopediske skader.

Hypotesen til Fries var derimot en ganske annen; nemlig at jevnlig trening ville forlenge perioden med god helse og høy livskvalitet – uten at det nødvendigvis fører til en «ekstra leveår»-bonus.

Forskjellene øker

Forskerteamet til Fries begynte med 538 løpere over 50 år, og

sammelnignet med en gruppe som ikke løp. Deltakerne, som nå er i 70- og 80-årene, har svart på årlige spørreskjemaer om evnene deres til å utføre daglige gjøremål som å gå, reise seg fra stoler og liknende.

Ikke bare klarte deltakerne som løp å forsinke kroppslige problemer. Gapet mellom løpere og ikke-løpere ble større ettersom årene gikk.

– Det hadde vi ikke regnet med. De helsemessige fordelene ved fysisk aktivitet er større enn vi hadde regnet med, legger han til i presseskrivet.

– Ikke mer gikt og knetrøbbel. Selv når deltakere gikk inn i 90-årene, fortsatte forskjellene å øke mellom de to gruppene.

Det viser seg også at dystre spådommer om mange skader som følge av løping, heller ikke har slått til.

Et tematisk beslektet forskningsarbeid James Fries og kolleger nylig fikk publisert i American Journal of Preventive Medicine, viser at løping ikke er assosiert med en høyere andel slitasjegikt hos eldre løpere.

– De som løper trenger heller ikke mer utskifting av utslitte deler i kneet. – Å løpe rett frem uten smerter er ikke skadelig, legger Fries til.

KILDE: WWW.FORSKNING.NO

Å løpe og trimme er med på å sette en brems på aldringsprosessen, viser ny forskning. ILLUSTRASJONSTO

