

רצים בריאים בני 50+ יכולים לרוץ מרתון בבטחה

מחקר חדש הראה שרצי מרתון בני 50+ חווים את השפעת המרוץ על שריר הלב בדיוק כמו עמיתיהם הצעירים בני ה-18-40. מרגיע? כן, אבל! מולי אפשטיין, פיזיולוג במרכז לרפואת ספורט ולמחקר ע"ש ריבשטיין במכון וינגייט, מוסיף כמה תובנות חשובות לגבי דור "המרתון בום"

המחקר שפורסם בגיליון המקוון של ה-Journal of Cardiovascular MRI, מראה שניתן לרוץ מרתון בבטחה גם אם חצית את גיל 50. לדברי החוקר המוביל ד"ר Davinder Jassal אין עדות לכך שריצות מרתון חוזרות מעל לגיל 50 מותירות נזק קבוע בשריר הלב והליקויים הלבביים שנגרמים במהלך המרוץ, נעלמים בתוך שבוע מרגע סיומו.

החוקרים בדקו 25 מתנדבים (21 גברים ו-4 נשים) שרצו את מרתון Manitoba (מחוז בקנדה) בשנים 2010 ו-2011. במסגרת המחקר עברו הנבדקים בדיקות דם, בדיקת אולטרה-סאונד של הלב (בדיקת אקו) וסריקות CT ו-MRI של הלב. החוקרים גילו שבתוך 24 שעות מסיום הריצה חלה עלייה זמנית בסמני דם שעלולים להעיד על נזק אפשרי ללב, וכן נצפתה נפיחות וחולשה בצדו הימני של הלב, אולם הללו חזרו לערכי הנורמה בתוך שבוע מסיום המרוץ.

על פי הנתונים הסטטיסטיים בקנדה, מספר העוסקים בפעילות גופנית בגילאי 50+ נמצא כל העת בעלייה מתמדת ואילו מספרם של רצי המרתון המבוגרים במדינה הכפיל את עצמו במהלך 20 השנה האחרונות.

על פי ממצאי מחקר קודם סמני הדם יכולים לספק מידע בדבר נזק אפשרי זמני לשריר הלב ברצי מרתון בגילאי 18-40. הנזק הזמני ההפוך גורם לירידה בכושרו של הלב הימני להזרים דם אל הריאות. חשוב לציין כי בכל הרצים חזרו ערכי הדם, כמו גם תפקוד הלב לסדרם בתוך שבוע לאחר סיום המרוץ.

וכך סיכם החוקר הראשי: "זהו המחקר הראשון מסוגו בעולם שהשתמש בהדמיות CT של הלב במטרה לשלול עדות לחסימת עורקים אצל רצי מרתון בגילאי 50+. מה שיותר חשוב הוא שמצאנו שמאמצים חוזרים כדוגמת ריצת מרתון אינם גורמים לנזק קבוע בשריר הלב של רצים מבוגרים".

מקור המחקר <http://www.jcmr-online.com/content/pdf/1532-429X-14-58.pdf>

המלצה אישית: עשו זאת נכון בצעדים קטנים, מדודים והדרגתיים

נכון, הכותרת מעודדת ומספקת מידה מסוימת של שקט לכל הרצים הוותיקים שממשיכים לגמוע אלפי קילומטרים בריצה מדי שנה. אני מניח שאילו היו מתגלים ממצאים אחרים, ואגב יש כאלה לא מעט, אף לא אחד מן הרצים האלה היה מפסיק לרוץ. ריצה היא דבר בריא בתנאי שחיים אותה נכון. קיצורי דרך והתייחסות לא מקצועית לפעילות הנפלאה הזו עלולים להסתיים במפח נפש גדול ולעתים אף בנזק חמור.



דור "המרתון בום" גילה מחדש את הריצה. אותה הפעילות שנצרכה בתודעתם של רבים כאירוע טראומטי ומעיק, עיין ערך בית-ספר ו/או צבא, הפכה פתאום לנחלת הרבים. עבור רבים משמשת הריצה אתגר, בין אם זה לצורכי ירידה במשקל או בין אם זו דרך להתמודדות עם משבר גיל ה-40, ה-50 וכדומה.

ריצה היא דבר רציני וכך צריך להתייחס אליה. לא מעט אנשים חושבים שהגוף זוכר להם חסד נעורים, אבל להפתעתם מתברר להם שלא כך הם פני הדברים. על מנת לרוץ באופן בטוח, מהנה ותורם יש לגשת אל הריצה בזהירות רבה, במיוחד אם לא עסקתם בה מאז ימי התיכון או תקופת הצבא.

רבים מבין אלה שגילו את הריצה בגיל מאוחר מחפשים לכבוש את הפסגה בן יום. זה לא הולך ככה. זה לא נכון וזה גם מסוכן. גם החקלאי הטוב ביותר בעולם לא יוכל להצמיח פירות על שתיל של עץ פרי שזה עתה ניטע. לכל דבר יש זמן וקצב משלו, במיוחד כאשר במערכות ביולוגיות עסקינן. קיצורי דרך יש רק על שולחן העבודה במחשב. כאשר מדובר בריצה הדרך אל האושר נקנית בצעדים קטנים, מדודים והדרגתיים. כך שמי שחצה זה מכבר את גיל ה-40 או ה-50 ושואב עידוד מן הכותרת שלעיל חשוב שיבין: המחקר מתייחס לאנשים מאומנים ובריאים שבאמתחתם שנות אימון רבות ומספר בלתי מבוטל של מרוצים.

אם גם את/ה רוצה להתחיל לרוץ לאחר שלא עשית זאת שנים עליך להקפיד לעשות זאת נכון. נכון, ריצה היא דבר פשוט, ואת זה יודע כל ילד שזה עתה למד ללכת. "היינו ילדים וזה היה מזמן" ובמרוצת השנים הספקנו לקלקל המון הרגלים טובים שרכשנו בעבר. לעולם לא מאוחר מדי רק תעשו טובה לעצמכם, אם אתם רוצים להתחיל לרוץ עשו זאת נכון. לשם כך יש אנשי מקצוע.

מולי אפשטיין – פיזיולוג מאמץ, מאמן ופרשן אתלטיקה, יועץ במרכז לרפואת ספורט ולמחקר ע"ש ריבשטיין במכון וינגייט, רכז קורס מאמנים לפיתוח יכולות גופניות במשחקי כדור <http://www.wingate.org.il/Index.asp?ArticleID=503&CategoryID=810> מנהל הפורום: "פיזיולוגיה וספורט" <http://www.wingate.org.il/Index.asp?CategoryID=914> באתר מכון וינגייט: www.wingate.org.il

באדיבות מכון וינגייט



מכון וינגייט
 WINGATE INSTITUTE

www.wingate.org.il

