

# Интенсивность тренировок для продления жизни

Всего год назад вышло интересное исследование, изучавшее разницу между интенсивными и умеренными тренировками (активностью) в вопросе продления жизни:

<https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/CIRCULATIONAHA.121.058162>

Все слышали такую поговорку - ***no pain, no gain***

Ее часто экстраполируют на результаты не только в спорте, но и в обычной, повседневной жизни. ***Как показало данное исследование, это не совсем правильно.***

Сразу же определимся с терминами. В данной работе ученые брали за мерило интенсивности такую штуку, как *METs*. Это буквально сколько энергии вы тратите, когда лежите на диване и ничего не делаете. Интенсивной считалась активность, которая расходовала 6 *METs* или больше, в этой таблице приведены оценки самых разных видов активности по этому параметру: <https://golf.procon.org/met-values-for-800-activities/>

## **Вот некоторые из них:**

Езда на велосипеде в гору - 14

Обычная езда на велосипеде - 7.5

Калистеника - 3.8

Тренировки с весами - от 3.8 до 6

Уборка дома - 3.5

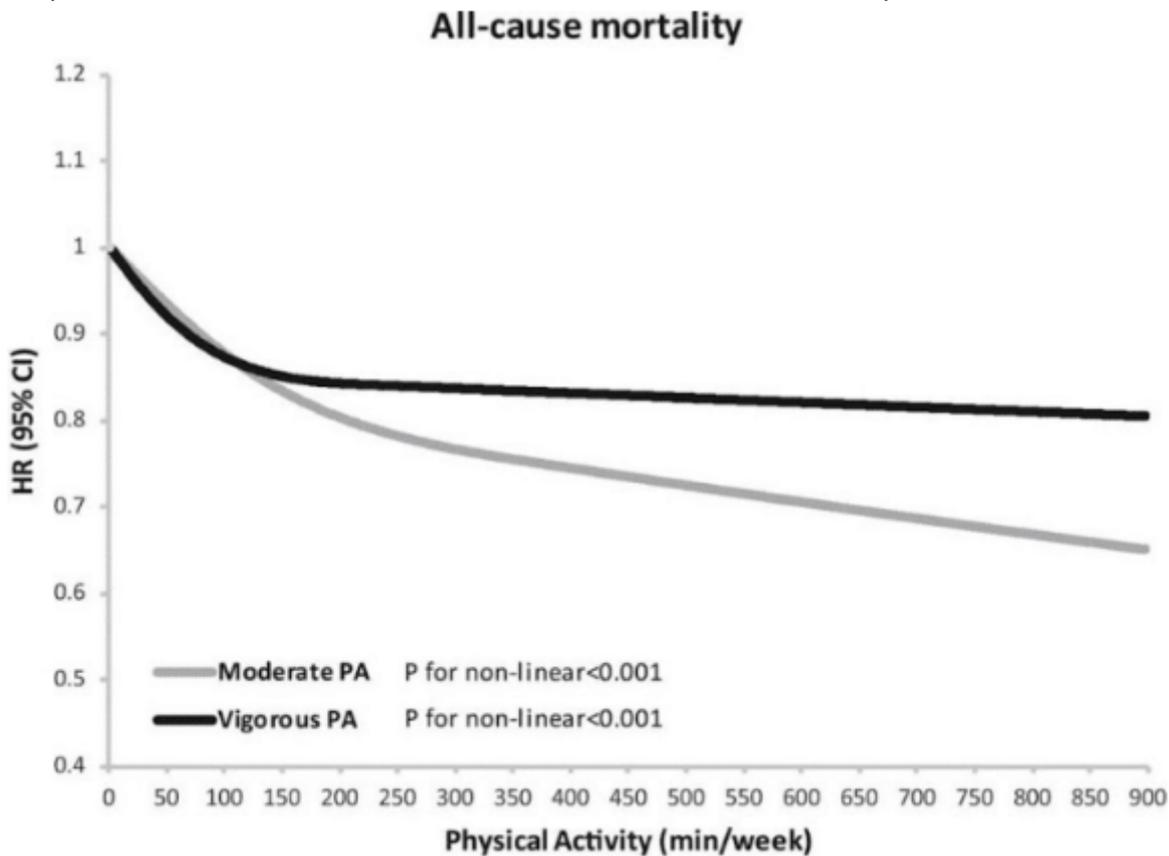
Бег - в среднем 7-8

*Значения указаны для каждой активности при среднем усилии, то есть разница между ними в том, насколько вам по умолчанию приходится напрягаться, чтобы поддерживать активность.*

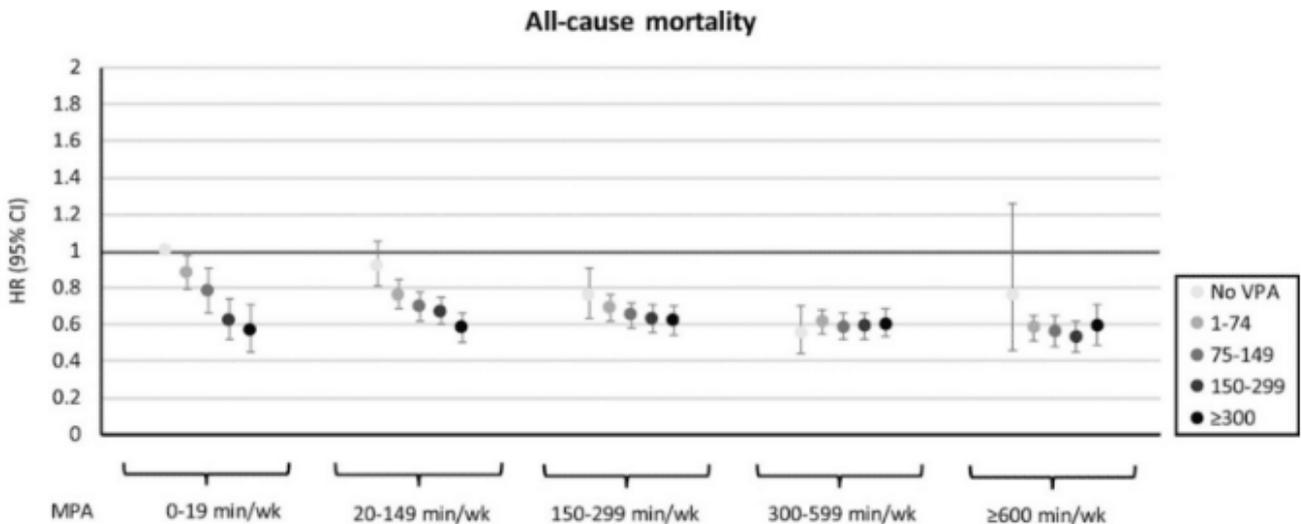
*Например, вы не можете ехать в гору с таким же небольшим усилием, как по обычной дороге, но даже в рамках езды в гору вы можете еще больше напрягаться, тогда величина *MET* будет выше*

## Выводы из исследования

- Наибольший эффект достигается при 100-150 минутах активности в неделю, дальше эффект увеличения продолжительности жизни почти отсутствует (хотя для умеренной активности все-таки небольшой бонус есть). Эта находка вписывается в текущие гайдлайны по физической активности от большинства медицинских организаций.



- Был замечен очень интересный тренд: для тех людей, кто не делает или делает ОЧЕНЬ мало умеренной активности, 100-150 минут интенсивных упражнений почти линейно уменьшали вероятность умереть. Для тех, кто уже делал много умеренной активности, дополнительная интенсивная активность ничего не приносила.



-Также, помимо общей смертности, ученые проанализировали риск смерти от конкретных болезней. Так вот, для снижения вероятности болезней сердца и инсульта интенсивная активность была значительно лучше (подробнее в таблице ниже)

### Relationship between exercise volume and combined coronary heart disease and stroke risk reduction

| Exercise amount (minutes per week) | Risk reduction associated with vigorous-intensity exercise | Risk reduction associated with moderate-intensity exercise |
|------------------------------------|--|--|
| 0                                  | 0% (reference)   | 0% (reference)   |
| 1-74                               | 18%  | 5%   |
| 75-149                             | 22%  | 8%   |
| 150-224                            | 26%  | 7%   |
| 225-299                            | 24%  | 9%   |
| 300-374                            | 25%  | 16%  |
| 375-449                            | 16%  | 12%  |
| 450-599                            | 32%  | 12%  |
| 600+                               | 33%  | 13%  |

**Таким образом, если вы обеспокоены продлением жизни и прямо сейчас тренируетесь мало или вообще не тренируетесь - есть смысл добавить именно тяжелые, энергозатратные тренировки, в течение 2-3 часов в неделю. Если беспокоитесь за здоровье сердца и сосудов - тоже обратите внимание на высокоинтенсивные тренировки.**

Более подробно по теме: <https://www.strongerbyscience.com/exercise-longevity/>

Автор заметки: [sidx](#)

Revision #3

Created 20 June 2023 13:32:50 by Тимур

Updated 26 June 2023 13:43:06 by Тимур