

## Sportaši (olimpijci) žive dulje

Autor Melita Brajčević  
Thursday, 31 January 2013

Olimpijska medalja san je svakog sportaša, bio on uspješan, manje uspješan, početnik ili na zalasku karijere. U posljednje vrijeme pokazalo se, osim sjaja, ponosa, priznanja izvrsnosti, medalja ima još jednu vrijednost: produljuje boravak među živima .

Olimpijska medalja san je svakog sportaša, bio on uspješan, manje uspješan, početnik ili na zalasku karijere. U posljednje vrijeme pokazalo se, osim sjaja, ponosa, priznanja izvrsnosti, medalja ima još jednu vrijednost: produljuje boravak među živima . Istraživanje pod vodstvom Philipa Clarkea, Sveučilište u Melbourneu, pokazalo je da 15174 Olimpijca koji su ponijeli medalju s Igara u razdoblju 1896. – 2010. u prosjeku žive 2.8 godina dulje od ostatka populacije. Boja medalje, čini se, uopće nije bitna. Nije bitna čak ni vrsta sporta, doprinos dugovječnosti je prisutan. Naravno, ne doprinosi svaki sport jednako. Kao najbolji "produljitelji" života pokazali su se hrvanje i dizanje utega. Sportaši su općenito zdraviji od prosječnih osoba, zdravije se hrane i bolje su fizičke kondicije. Dio svoje vitalnosti mogu zahvaliti genetikici, međutim, sav je taj potencijal multipliciran vrlo intenzivnim i ustrajnim treningom. Osim toga, vrhunski elitni sportaši, zahvaljujući timu ljudi s kojima rade, imaju više mogućnosti za slijediti zdravi način života budući da im je omogućen najkvalitetniji režim prehrane i tjelesne aktivnosti. Prema Nizozemskim istraživačima, trening na vrhunskoj razini neće donijeti znatniji benefit od onog na razini rekreacije. Njihove tvrdnje proizilaze su iz istraživanja koje je uključilo 9 889 preminulih sportaša sudionika Igara od 1869. do 1963. Životni vijek onih koji su sudjelovali u sportovima sa snažnim intenzitetom treninga (biciklizam, veslanje) nije se razlikovao od životnog vijeka onih koji su trenirali znatno slabijim intenzitetom (golf, kriket). Ovim istraživanjem pokazujemo da biti Olimpijac nije garancija duljeg preživljenja. Razmislite samo koliko puta stvari pođu po krivu tokom treninga. Starenje je akumulacija oštećenja tijekom vremena. Svaka mala ili veća ozljeda je oblik oštećenja koji će pridonijeti starenju, kaže voditeljica istraživanja, Frouke Engelaer. Igrači sportova s mnogo tjelesnog kontakta, kao hokejaši ili boksači, imaju 11 – 16% veći rizik smrtnosti – to je odraz nakupljenih ozljeda tokom treninga i natjecanja. Za više informacije pogledajte Mortality in former Olympic athletes: retrospective cohort analysis, BMJ. 2012 Dec, 13;345:e7456. i Survival of the fittest, BMJ. 2012 Dec 13;345:e8308.