Trop de jogging est mauvais pour la santé

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-02-05 13:22:27 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude danoise parue dans le Journal of the American College of Cardiology lundi, a révélé que l'abus de jogging est mauvais pour la santé.

En effet, des chercheurs de l'Hôpital Frederiksberg de Copenhague ont scruté et analysé durant plus de 12 ans les habitudes de 1511 volontaires supposés en bonne santé: 1098 joggeurs réguliers et 413 personnes ne pratiquant jamais ou peu de sport. Après avoir comparé la fréquence et le rythme de jogging par semaine des sportifs aux résultats des participants sédentaires, les scientifiques ont fait une constatation étonnante: ceux qui couraient le plus avaient quasiment la même probabilité de mourir que ceux qui ne pratiquaient aucune activité physique. Les coureurs considérés comme «modérés», n'excédant pas les 2,5 heures de jogging par semaine, ont en revanche affiché le plus faible taux de mortalité.

«Des changements de rythme cardiaque trop violents lors d'un effort excessif et récurrent pourraient être responsables de ce phénomène. Une allure de course trop soutenue peut présenter des risques pour le système carsdiovasculaire», explique Jacob Louis Marriott, chercheur à l'Hôpital Frederiksberg de Copenhague et auteur de l'étude.

Les chercheurs ont, après analyse, déterminé les conditions optimales de pratique du jogging: une allure de course de 8km/h et une fréquence ne dépassant pas les 2.5 heures par semaine, réparties sur trois séances.