Course à pied : augmenter les distances réduit les bénéfices

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-07-04 17:42:15 - Vu sur pharmacie.ma

Les bénéfices pour la santé associés à la course à pied ne vont pas forcément de pair avec la distance parcourue. Lors d'un récent congrès du Collège américain de médecine du sport (American College of Sports Medicine) à Boston, Duck-chul Lee du département de kinésiologie à l'Université d'État de l'Iowa (Iowa State University) a présenté des preuves selon lesquelles l'augmentation de la distance parcourue réduit les bénéfices apportés par la course au-delà d'un certain stade.

De même, les résultats de l'Étude nationale sur la santé des coureurs et des marcheurs (National Runners' and Walkers' Health Study) a révélé que la course à pied était associée à de nombreux bénéfices pour la santé, notamment une réduction de l'IMC, une amélioration du taux de cholestérol ainsi qu'une réduction du risque de cancer, de maladie cardiovasculaire et de maladie respiratoire.

Toutefois, ces bénéfices ont semblé s'estomper sur de plus longues distances. Chez les personnes courant plus de 30 miles (environ 48 km) par semaine, un risque accru de mortalité a été constaté par rapport aux personnes parcourant des distances inférieures, en particulier chez celles ayant des affections médicales préexistantes.