

## CHẠY MARATÔNG CỨU SỐNG NHỮNG NGƯỜI ĐUA XE ÔTÔ.

Các nhà nghiên cứu đã khám phá ra rằng 1,8 triệu vận động viên đua ô tô được cứu sống nhờ tham gia chạy maratông, mỗi vận động viên đã làm giảm nguy cơ tử vong trong mỗi cuộc đua.

Ở Mỹ, nghẽn tim đã giết chết 26 vận động viên chạy maratông trong suốt 30 năm qua, nhưng các nhà nghiên cứu Donald A.Redelmeier, Margarita, và J. Ari Greenward đến từ trường đại học Toronto, đã chỉ ra rằng có ít hơn 46 ca tử vong so với dự đoán trong khi những cuộc đua đang diễn ra.

Một nghiên cứu được công bố vào năm 1996 chỉ ra nguy cơ tử vong do đau tim trong suốt hoặc trong khoảng thời gian 24 giờ sau một cuộc chạy đua maratông chỉ xấp xỉ ở tỉ lệ 1 trên 50,000 trong sự nghiệp đua xe của các vận động viên – và tác giả đã mô tả chúng như một sự rủi ro vô cùng nhỏ. Bài báo cũng cho biết thêm, do nguy cơ gặp rủi ro rất nhỏ nên những chương trình nói về bệnh tim đối với môn chạy maratông đã không được chứng thực. Tuy nhiên, bản nghiên cứu này cũng không phải là một cố gắng để đánh giá lợi ích tổng thể hay nguy cơ rủi ro đối với sức khoẻ của những người bị bệnh tim trong cuộc thi chạy maratông.

(Ảnh minh họa: Lilano.de)

Năm 2006, một nghiên cứu về những người không tham dự cuộc thi chạy maratông để kiểm tra lượng prôtein và chỉ ra sự tổn thương của tim hoặc sự hoạt động khác thường của một cơ quan trong cơ thể sau khi họ hoàn thành cuộc thi chạy của mình, và kết quả nội soi cắt lớp bằng sóng siêu âm trước và sau khi cuộc đua diễn ra. Nghiên cứu với 60 người cũng phát hiện ra rằng, những người đã chạy ít hơn 35 dặm một tuần trước cuộc chạy đua hầu hết đều cho thấy một vài nguy cơ tổn thương tim hoặc có dấu hiệu hoạt động khác thường của một cơ quan trong cơ thể, trong khi những người chạy hơn 45 dặm một tuần trước cuộc đua thì rất ít hoặc không có những vấn đề về tim.

Nghiên cứu cũng được nhấn mạnh về những bài tập thể dục thường xuyên sẽ làm tăng cường sức khoẻ, về căn bản là làm giảm nguy cơ đau tim. Hơn nữa, những nghiên cứu đã chỉ ra rằng khi chạy maratông là một sự thử thách sức chịu đựng thì nó đòi hỏi có nhiều sức khoẻ hơn là những hoạt động chạy ngắn hơn, và nó có thể là cơ sở cho những trong báo cáo này.

Năm 2007, Ryan Shay - vận động viên chạy đường dài 28 tuổi đã qua đời sau khi bị kiệt sức lúc bắt đầu những trận đấu ở cuộc thi Olympic Mỹ. Nguyên nhân cái chết của anh đã được dự đoán gần như chắc chắn là do những hiện tượng không bình thường trước đó của tim.

“Mỗi người chết vì cơn đau tim đột ngột dự đoán lại cứu được hai mạng sống nếu tai nạn xe cộ không may xảy đến”. Đó là những công bố bất ngờ trong bản báo cáo thường niên vào cuối năm

của tạp chí BMJ (British Medical Journal) – một tạp chí nổi tiếng với những kết quả nghiên cứu khác thường, khôi hài, nhưng lại rất xác thực. Bạn thử tưởng tượng nếu gặp trục trặc về tim trong khi lái xe thì hậu quả tính mạng sẽ khôn lường?

Sự so sánh có thể không chính xác hoàn toàn nhưng tiến sĩ Redelmeier và Greenwald đã chỉ ra, nó là lời cảnh báo và bài học không thể coi thường cho những người kế hoạch tổ chức các cuộc đua, những chuyên gia y tế, và toàn xã hội.

Họ cho biết: “Những kết quả đó đã nêu bật lên nguy cơ gặp phải trên đường đua vẫn thường xuyên xảy ra và chỉ dẫn trong cuộc đua để có thể giảm được đáng kể sự mất mát về tính mạng cho các tay đua”.