

Den som springer så här snabbt lever längre

Uppdaterad 07:09 Publicerad 2024-06-01



Medel- och långdistanslöparen Andreas Almgren springer snabbt, men kan han springa ifrån döden? Foto: Jonas Lindkvist

Extrem träning verkar inte vara så skadlig för hälsan som man tidigare har trott – i alla fall inte för framgångsrika elitidrottare.

De allra snabbaste löparna lever åtskilliga år längre än genomsnittsbefolkningen, visar en ny studie.

Är det alltså möjligt att springa ifrån döden?



Sverker Lenas
Text



Hård fysisk ansträngning har länge uppfattats som riskabel. De upplevda riskerna förkroppsligas av myten om Feidippides, som år 490 före Kristus skulle ha sprungit från staden Marathon till Aten för att berätta att grekerna segrat – och föll död ner så snart han framfört sitt budskap.

Även om det mesta [talar för](#) att denna berättelse om maratonloppet ursprung är just en myt har föreställningen om den överdrivna träningens farlighet levt vidare.

Elitidrottare, har det sagts, offerar sin hälsa på prestationens altare. Förespråkarna för detta synsätt – [den extrema](#)

[träningshypotesen](#) – har talat om [en U-formad kurva](#), där man ser stora hälsoskillnader av att gå från ett stillasittande liv till att träna måttligt.

Men individer som skruvar upp träningsvolymen till en extrem nivå kommer till slut att ha lika stora hälsorisker som inaktiva individer, enligt hypotesen.



Löparna Emil Millán de la Oliva och Robert Ngeno i tåten under Stockholm Marathon 2023. Direkt efter en hård ansträngning såsom ett maraton ser man i många fall förhöjda blodvärden av ett ämne som normalt sett förknippas med skador på hjärtat.

Foto: Christine Olsson/TT

De starkaste argumenten för detta synsätt handlar om hjärt- och kärlhälsa. Personer som tränar mycket och hårt under lång tid tycks oftare drabbas av förmaksflimmer och förtjockade, stelnade hjärtväggar.

Direkt efter en hård ansträngning, såsom ett maraton eller ett vasalopp, [ser man i många fall också förhöjda blodvärden](#) av ett ämne (troponin T) som normalt sett förknippas med skador på hjärtat.

Samtidigt har det kommit flera studier som talar för att den extrema träningshypotesen kan behöva nyanseras. Bland annat har forskare noterat att [Tour de France-cyklister](#), [långdistanslöpare](#) samt [olympiska medaljörer](#) och [roddare](#) lever längre än andra.

En ny studie, [publicerad i tidskriften BMJ med titeln "Att springa ifrån liemannen"](#), har tittat på de första 200 löparna som klarade att springa en engelsk mil (mile) under 4 minuter. Det innebär att hålla ett 2.30-tempo (1 kilometer på 2 minuter och 30 sekunder) i 1 609 meter – en gräns som länge ansågs vara ouppnåelig och kommit att kallas *drömmilen*.



Under första halvan av 1900-talet var det många som försökte springa en engelsk mil under 4 minuter. Gunder Hägg, med nummer

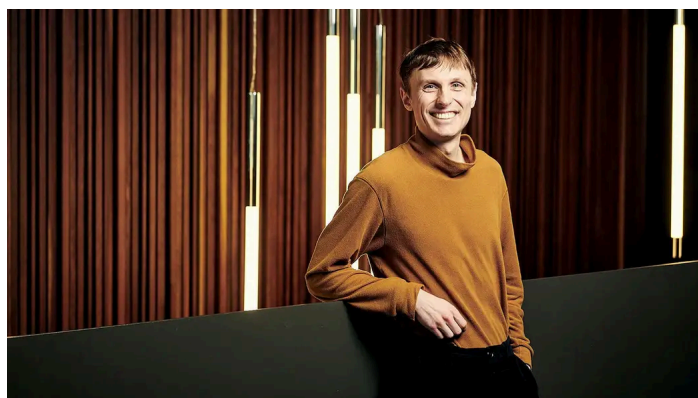


10 på bilden, kom närmast då han 1945 sprang på 4,01,4. Foto: TT

Resultatet visar att elitlöparna lever i genomsnitt 4,7 år längre än sin förväntade livslängd baserat på kön, ålder, födelseår och nationalitet. Detta gäller de 60 löpare i studiegruppen som hittills har gått bort – 140 av dem är fortfarande kvar i livet.

– Det är svårt att tänka sig en annan grupp idrottare som tränar och tävlar på en mer intensiv nivå än de som springer en mile under fyra minuter. Vår huvudslutsats är att stora volymer intensiv och prestationsinriktad träning inte är negativt för livslängden, säger Stephen Foulkes, förstaförfattare till studien och forskare i idrottskardiologi vid University of Alberta i Kanada, till DN.

Forskarna uppskattar att löparna under sina elitaktiva år sprang ungefär 12–17 mil, eller 9–12 timmar, per vecka. En jämförelsevis stor andel av träningen – 20–30 procent – var då högintensiv.



Stephen Foulkes är förstaförfattare till studien och forskare i idrottskardiologi vid University of Alberta i Kanada. Foto: Deakin University, Australien

Men hur kommer det sig att de lever längre än vi andra?

Det är svårare att svara på. Forskarna saknar uppgifter om dödsorsaken för majoriteten av löparna i studiegruppen.

– Men om vi drar slutsatser från andra studier på liknande grupper verkar det som att de har lägre risk för hjärt- och kärlsjukdom och cancer. Mekanismerna bakom detta är inte fullt klarlagda än, men det kan ha att göra med konditionsträningens effekter på hjärta och kärl, metabol hälsa och immunsystem, säger Stephen Foulkes.

Hur kan ni veta att det inte bara handlar om bättre gener?

– Det kan vi aldrig helt utesluta. Vad vi dock vet är att de här löparna åtminstone inte förstör sin kanske tursamma genupsättning genom att träna som de gör.

Fakta. Metabol hälsa

- Hos en metabolt frisk individ fungerar kroppens ämnesomsättning, metabolismen, som den ska.
- Metabolt syndrom är en samling tillstånd som tillsammans höjer risken för bland annat hjärt- och kärlsjukdom, prediabetes och

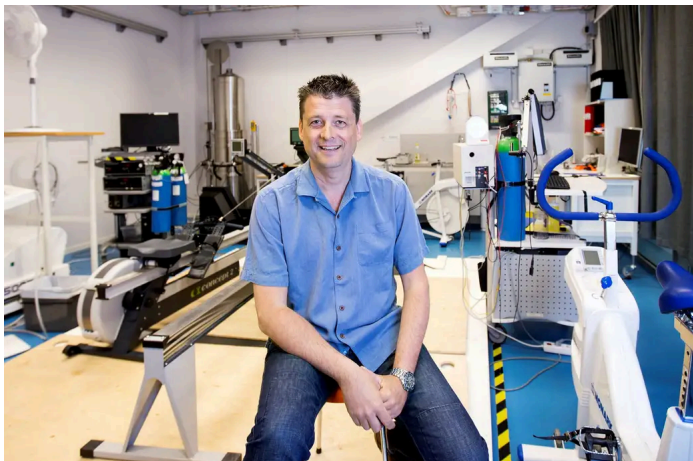
diabetes typ 2.

● Diagnosen metabolt syndrom ställs om minst tre av följande kriterier är uppfyllda: ett stort midjemått (över 102 cm för män eller 88 cm för kvinnor), förhöjda triglycerider (blodfetter), för lite av "det goda" HDL-kolesterolet, högt blodtryck och högt fasteblodssocker (glukos).

Källa: National Institute of Health (NIH) och National Health Service (NHS)

Mats Börjesson, professor i idrottsfysiologi vid Sahlgrenska, tycker att studien bekräftar tidigare forskning som visat på ett samband mellan att vara elitidrottare som ung och att leva länge.

– Men att jämföra elitidrottare med oss andra slöfockar blir också som att jämföra äpplen och päron. De här löparna är selekterade, både fysiologiskt och mentalt. Alla kan inte springa 1 mile under fyra minuter även om de skulle träna hårt, säger han.



Mats Börjesson är professor i idrottsfysiologi vid Sahlgrenska akademien, Göteborgs universitet. Foto: Johan Wingborg

Och även om det var möjligt att utesluta gener som förklaring är det inte säkert att det var just den massiva träningsvolymen som bidrog till att förlänga löparnas liv.

Det kan lika gärna ha handlat om någon annan livsstilsfaktor under de 50 år som följde efter den elitaktiva tiden, menar Mats Börjesson. Kanske rökte de mindre, åt nyttigare eller gick och lade sig tidigare på kvällen, förutom att de sannolikt även rörde på sig mer än andra.

– Vi vet att den som har en god kondition som ung med all sannolikhet också kommer att leva ett mer hälsosamt liv. Hur de här löparna levde resten av sina liv spelar förmodligen större roll än hur snabbt de kunde springa i 20-årsåldern. Kanske levde de längre *trots* sin extrema träning i ungdomsåren, säger han.



Tour de France är ett mycket ansträngande cykellopp som pågår i tre veckor i juli varje år. En studie på 834 Tour de France-deltagare visar att de levde i genomsnitt åtta år längre än den övriga befolkningen. Foto: Bas Czerwinski/TT

Det finns många studier som tyder på att fysiskt aktiva individer lever längre än stillasittande. Skillnaden i hälsa tycks vara som störst när man jämför personer som rör sig väldigt lite med de som rör sig måttligt.

Men om extrem träning inte är så riskabelt, kan det betyda att den som tränar mer än Folkhälsomyndighetens rekommendationer kan få en större hälsoeffekt? En [studie från 2022 från Harvarduniversitetet](#) visar att personer som tränar mer än rekommendationerna har 31 procent lägre risk för förtida död – att jämföra med 21 procent som följer rekommendationerna.

Fakta. Folkhälsomyndighetens rekommendationer för fysisk aktivitet

- Alla vuxna bör ägna sig åt regelbunden fysisk aktivitet, både vardagar och helger.
- Begränsa stillasittandet och bryt av långa perioder av stillasittande med någon form av fysisk aktivitet.
- Ägna dig åt måttlig, pulshöjande fysisk aktivitet i minst 150 – 300 minuter per vecka, eller fysisk aktivitet på hög intensitet i minst 75-150 minuter.
- Styrketräna minst två dagar i veckan.

[Källa: Folkhälsomyndigheten](#)

Det finns även studier som visar att en god kondition, mätt som syreupptagningsförmåga, är kopplat till lägre risk för förtida död. Örjan Ekblom, professor i idrottsvetenskap vid Gymnastik- och idrottshögskolan och även DN:s hälsoexpert, är en av forskarna bakom [en sådan studie](#).

– Där var dock antalet dödsfall bland de allra mest vältränade så litet att precisionen i statistiken blir låg trots att vi hade över en kvarts miljon deltagare. Därför är studier som bygger helt på elittränade personer värdefulla, säger han.



Örjan Ekblom är professor i idrottsvetenskap vid Gymnastik- och idrottshögskolan och även DN:s hälsoexpert. Foto: Dennis Ylikangas

Så är det möjligt att springa ifrån döden?

Någon sådan slutsats går inte att dra utifrån denna studie. Det är inte heller så att studien motbevisar den extrema träningshypotesen sett till befolkningen generellt, framhåller både Mats Börjesson och Örjan Ekblom.

– Alla kan inte springa 15 mil i veckan utan hälsokonsekvenser. De som tränar så mycket har ökat sin träning gradvis under många år, men under den processen har träningskompisar hoppat av, sannolikt beroende på att de inte kunde träna så hårt av någon anledning, kanske hälsomässig, säger Örjan Ekblom.

Däremot har andra forskare visat att det – på sätt och vis – är möjligt att *promenera* ifrån döden. Titeln på den aktuella löparstudien, "Att springa ifrån liemannen", anspelar på [en studie som publicerades i samma tidskrift 2012](#), fast skriven med glimten i ögat: "Hur snabbt går liemannen?".



Liemannens sannolika maxhastighet då han samlar in själar: 5 kilometer i timmen. Foto: Roger Schederin/TT

Här undersökte australiensiska forskare gånghastigheten hos 1 700 äldre män bosatta i Sydney. Ju långsammare männen promenerade, desto större var risken att de skulle dö under de närmaste åren, fann forskarna.

De som höll en gånghastighet på 3 kilometer i timmen löpte störst risk, medan ingen som gick snabbare än 5 kilometer i timmen gick bort under den fem år långa uppföljningstiden.

Stephen Foulkes tycker att det finns vissa beröringspunkter mellan studierna.

– Vi blir alla långsammare med tiden. Men det här visar att även om du är en genomsnittlig person kan du försöka träna måttligt för att bibehålla din fysiska kapacitet på äldre dagar. Det är förmodligen en bra strategi för att hålla liemannen på avstånd så länge som möjligt.

Läs mer:

[God kondition kopplad till minskad risk för cancer](#)

[Därför behöver du en grundkondition – och så gör du](#)

[Vill du bli 100 år? Det här bör du hålla koll på](#)

[Nyckeln till ett långt liv: Bra gener eller sund livsstil?](#)

Text**Sverker Lenas**

sverker.lenas@dn.se

✓ Följer

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt