

Врач назвала возраст, после которого нельзя бегать

10.06.2025



Врач раскрыла секрет, с наступлением какого возраста стоит отказаться от бега и заменить его более щадящими видами физической активности, например скандинавской ходьбой, сообщает «Газета.Ru» со ссылкой на заведующую первым терапевтическим отделением клиники «Будь Здоров» Татьяну Галееву.

По ее словам, к 60 годам у некоторых людей возникают заболевания сердечно-сосудистой системы. В случае повышенной нагрузки на организм, у пациентов с этими недугами могут возникнуть ряд осложнений: инсульт, инфаркт, гипертонический криз, нарушение ритма, тромбозы.

«Также нельзя не учитывать развитие поражения костной системы такими заболеваниями, как остеоартроз, остеопороз. В первом случае бег может привести к обострению заболевания. Второй случай опасен в плане патологических переломов костей, позвонков», — пояснила врач.

Тем не менее, если человек уже давно занимается, то занятия бегом можно продолжить с учетом резервов организма. Однако начинать бегать в пожилом возрасте можно только в щадящем режиме после прохождения обследования у терапевта и кардиолога, считает специалист.

«Еще лучше заменить бег альтернативами: ходьбой, особенно скандинавской, плаванием или велоспортом», – подытожила Галеева.

Ранее мы писали о том, что [ученые назвали главный механизм старения](#)

ИА Сибинформ