

Существует мнение, что слишком большие физические нагрузки могут навредить здоровью. Особенно опасны они для сердца.

Тем не менее специалисты из Университета Альберты (Канада) и Института медицинских исследований Сент-Винсента (Австралия) пришли к выводу, что это не так. Для этого они проанализировали данные 200 спортсменов, которые родились в период между 1928 и 1955 годами. Все они смогли пробежать 1,6 км за меньше чем 4 минуты.

Затем учёные выяснили, что те, кто смог пробежать за 4 минуты 1,6 км в 1950-х годах, прожили дольше сверстников более чем на 9 лет. Среди людей, которые пробежали за то же время ту же дистанцию в 1960 и 1970-х годах, прожили дольше на 5,5 и 3 года соответственно.