

## Эксперт по физическим упражнениям рассказал, когда нельзя выходить на пробежку на свежем воздухе

В некоторых частях Северной Америки приятная погода часто совпадает с сезоном лесных пожаров. По мере увеличения засухи частота и интенсивность лесных пожаров увеличиваются. Дым от пожара может распространиться на территорию нескольких штатов, что может негативно сказаться на здоровье бегунов.

Исследования показывают, что длительное воздействие на человека дыма от лесных пожаров связано с болезнями лёгких, сердца и другими состояниями. При этом данные заболевания развиваются десятилетиями и учёные полагают, что проблемы со здоровьем, вызванные дымом от пожаров, накапливаются с годами его влияния на организм.



Canadian Running Magazine

В ходе исследования 2025 года с участием 20 практически здоровых взрослых в возрасте около 25 лет у половины из них наблюдалась при вдыхании дыма во время езды на велотренажёре повышенная реакция на физиологический стресс. Это может указывать на повышенный риск возникновения хронических болезней. При этом выяснилось, что на некоторых людей физические упражнения в условиях сильно задымлённого климата могут сильнее влиять, чем на других.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению***

Все права защищены

Эксперт по физическим упражнениям рассказал, когда нельзя  
выходить на пробежку на свежем воздухе

***врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***