

Marathonläufer: Wasser trinken, aber nicht zuviel

Marathonläufer müssen Wasser trinken – gemäss einer neuen Studie aber massvoll. Ansonsten drohten Beschwerden wie Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen bis hin zu geistiger Verwirrung, Koma und gar zum Tod. In der britischen Fachzeitschrift «Journal of the Royal Society of Medicine» berichten Experten über eine Art «Wasserintoxikation». Sie empfehlen Läufern, die für die 42,195 Kilometer lange Strecke mehr als dreieinhalb Stunden brauchen, stündlich nicht mehr als einen halben Liter Wasser zu sich zu nehmen – vor allem bei kühlem Wetter. Schnellere Ausdauersportler können je nach Temperatur und Tempo bis zu einem Liter Wasser pro Stunde trinken. Für die Studie wurden 14 Läufer – sieben Männer und sieben Frauen – beobachtet, die 2003 am London-Marathon teilgenommen hatten und im St.-Thomas-Spital der britischen Hauptstadt wegen einer Hyponaträmie behandelt werden mussten. Sie hatten geschwitzt, viel Wasser getrunken und in der Folge viel zu wenig Natrium im Blut. Elf Betroffene zeigten teils Stunden nach dem Lauf Symptome von Orientierungslosigkeit. Die meisten erinnerten sich nicht einmal mehr, überhaupt gelaufen zu sein, der Mehrzahl ging es aber auch rasch wieder besser.



Langstreckenläufer: zuviel Wasser kann gefährlich sein.

Wie der Medizinische Leiter des London-Marathons und Koautor der Studie, Dan Tunstall-Pedoe, berichtete, trank ein Patient eigenen Schätzungen zufolge in den fünf Stunden, die er für die Strecke brauchte, an die 13 Liter Wasser – «also mehr als fünf Mal soviel wie empfohlen». Der Arzt warnte davor, während und nach einem Lauf im Übermass zu trinken. Dies könne äusserst gefährlich sein. Vergangenes Jahr hatte das US-Fachblatt «New England Journal of Medicine» über Tests unter 500 Teilnehmern des Boston-Marathons berichtet: Von den Läufern aller Niveaus litten 13 Prozent unter Hyponaträmie, allerdings in unterschiedlichem Masse.

(sda)

Enquête suisse sur la santé: Manque d'activité physique

Deux tiers de la population souffrent d'un manque d'activité physique. Mais ce déficit n'affecte pas de la même manière tous les groupes de population. En dépit du recul croissant des activités physiques quotidiennes, les efforts déployés pour promouvoir l'activité physique commencent à porter leurs fruits. L'étude publiée conjointement par l'Office fédéral de la statistique (OFS) et par l'Office fédéral des sports (OFSP) met en évidence le déficit flagrant d'activité physique, tout en soulignant les bienfaits de l'activité physique et du sport pour la santé.

Le manque d'exercice physique a plutôt été sous-estimé en Suisse jusqu'ici. Seul un bon quart de la population (27%) suit les recommandations relatives à l'entraînement sportif d'endurance, qui prévoient au moins trois séances hebdomadaires relativement intensives. Neuf pour cent des Suisses ne s'entraînent pas régulièrement, mais se conforment néanmoins aux recommandations minimales, dans la mesure où ils pratiquent chaque jour au moins 30 minutes d'activité physique ou sportive provoquant un léger essoufflement. Quant aux deux tiers restants environ, ils ne suivent pas les recommandations s'appliquant à une activité physique bénéfique pour la santé. Parmi les éléments qui caractérisent un comportement sain en matière d'activité physique, le sport joue un rôle déterminant. La moitié de la population suisse fait du sport au moins une fois par semaine, fournissant dans la plupart des cas un effort qui non seulement provoque l'essoufflement, mais qui fait transpirer. A l'inverse, seul un bon quart de la population transpire régulièrement lors d'activités déployées dans le cadre professionnel ou domestique ou en effectuant du jardinage. Le manque d'exercice physique augmente avec l'âge. On observe un net recul de

l'activité physique entre 20 et 30 ans, puis après 74 ans. Durant leur jeunesse, les hommes bougent nettement plus que les femmes. Celles-ci rattrapent peu à peu leur retard, si bien qu'entre 35 et 65 ans, le niveau d'activité physique des deux sexes est comparable. A partir de 65 ans, la pratique d'activités physiques dans le cadre du sport et du travail se réduit, mais tant les femmes que les hommes se déplacent (à nouveau) plus souvent à pied. Le degré d'activité physique augmente également avec le statut social: les personnes qui ont un niveau d'éducation moyen ou supérieur et dont le ménage bénéficie d'un revenu supérieur à la moyenne font davantage d'exercice physique que les personnes ayant un statut social plus bas. Par ailleurs, l'intensité de l'activité physique est inférieure à la moyenne dans la population résidante de nationalité étrangère. Le manque d'activité physique est moins marqué en Suisse alémanique qu'en Suisse romande et qu'en Suisse italienne. Si l'on compare les données avec celles des précédentes enquêtes sur la santé, on se rend compte que le déficit en matière d'activité physique en général s'est nettement aggravé de 1992 à 1997. Ce recul a été stoppé depuis lors, et le mouvement est même reparti à la hausse en Suisse alémanique, mais pas en Suisse romande et au Tessin. Les différences entre les régions linguistiques se sont incontestablement renforcées au cours de la décennie écoulée. Indépendamment de leur âge et de leur sexe, les personnes qui exercent régulièrement une activité physique se soucient davantage de leur santé et adoptent en conséquence un mode de vie plus sain. Elles fument moins, se nourrissent plus sainement et sont moins nombreuses à souffrir d'un excès de poids. Les personnes qui soignent leur condition physique risquent davantage de se blesser dans l'exercice d'un sport ou d'un jeu d'équipe que les personnes pas ou peu actives. Indépendamment de leur âge et de leur profession, ces dernières sont pourtant victimes d'accidents de sport plus graves et ont un taux d'absentéisme semblable à celui des personnes régulièrement actives. Au final, mille personnes physiquement actives n'engendreront guère plus de jours d'absence pour cause d'accident de sport et de jeu que mille personnes pas actives.

La première édition de l'Enquête suisse sur la santé remonte à 1992/93; l'enquête de 2002 est la troisième du genre. A cette occasion, quelque 19 700 personnes composant un échantillon aléatoire ont été interrogées. Les données collectées lors de ces enquêtes sur l'exercice quotidien d'une activité physique et la pratique d'un sport sont l'objet d'une nouvelle publication.

(Office fédéral de la statistique)