Спорт и курение: можно ли совмещать и как никотин крадет вашу выносливость

Совмещать спорт и курение нельзя, если вы хотите прогрессировать и не рисковать здоровьем. Это не вопрос морали или силы воли – это вопрос физиологии. Никотин и продукты горения табака напрямую блокируют механизмы, которые делают тренировку эффективной. Даже если внешне курильщик выглядит спортивным, его сердце, легкие и мышцы работают в режиме постоянного дефицита.

Когда вы тренируетесь, мышцам нужно больше кислорода. Сердце бьётся чаще, сосуды расширяются, чтобы доставит кровь. Курение ломает обе части этой схемы. Никотин вызывает сужение сосудов, а угарный газ дыма связывается с гемоглобином в 200–300 раз активнее кислорода. В результате кровь переносит меньше кислорода, а сосуды не могут нормально расширяться под нагрузкой. Сердцу приходиться биться чаще, чтобы компенсировать нехватку, но эффективность все равно падает.



Если вы перешли на электронные сигареты, чтобы «не мешать спорту», новости не очень. Исследования последних лет показывают, что вейпинг тоже снижает эластичность легких, вызывает воспаление сосудов и ухудшает функцию дыхания при нагрузке. В данном исследовании участвовало 70 молодых людей использующих электронные сигареты, показали практически те же проблемы с выносливостью, что и обычный курильщик обычных сигарет. Пропиленгликоль, глицерин и ароматизаторы при нагревании не становятся безвредным паром.

Если вы тренируетесь и курите, вы не «совмещаете» – вы тренируетесь в минус. Восстановление после нагрузок замедляется, потому что кровоснабжение мышц нарушено. Риск травм растёт: связки и сухожилия получают меньше кислорода и питательных веществ, хуже восстанавливаются. А если курить перед тренировкой или после неё, нагрузка на сердечно-сосудистую систему суммируется: сосуды сужены, давление повышено, а сердцу нужно одновременно качать кровь для мышц и бороться с последствиями дыма.

Спорт и курение несовместимы не потому, что «вредно», а потому, что курение отнимает именно ресурс, ради которого вы тренируетесь, способность доставлять кислород к мышцам и восстанавливаться. Выносливость – это не характер, это физиология. Никотин её крадет. Отказ от курения – единственный способ вернуть то, что вы пытаетесь заработать тренировками.

Врач гигиенист отдела гигиены Н.С.Толстюк