



Hjertetrøbbel før frokost?

Spørsmål: Ifølge en legebok som vi har er det størst risiko for å få dø av hjerteinfarkt om morgenen. Jeg pleier å jogge eller å gå en rask tur med hunden vår hver dag før frokost. Bør jeg vente med dette til senere på dagen?

Svar: Du har rett i at forekomsten av hjerteinfarkt, hjerneslag og hjertestans er størst på morgenen. På denne tiden av døgnet øker blodtrykket, tendensen til å lage blodpropper og nivået av stresshormoner. Selv om morgentimene er litt belastende for hjertet og blodårene er sannsynligheten for alvorlige helseproblemer svært liten. I en studie var det tre livstruende hendelser i løpet av 100.000 treningstimer hos hjertesyke personer som trente om morgenen. Blant dem som trente på ettermiddagen var det 2,4 hendelser etter like mange treningstimer. Forskjellen er således liten. Hvis du er hjertefrisk, er risikoen vesentlig lavere. Sjansen for at du får hjerteproblemer i løpet av dine morgenturer er derfor meget beskjeden. Ved å holde deg i form gjør du hjertet ditt robust, og du senker blodtrykket. Begge deler reduserer sjansen for at du blir rammet av sykdom i hjertet eller blodårene.