

Pressmeddelande

2 juni, 2000

Löpare undersöks i Stockholm Marathon

Överdriven motion kan vara skadlig

Karolinska Institutet undersöker motionens inverkan på hälsan hos de tävlande i årets Stockholm Marathon. Samtidigt utvärderas de bästa träningsmetoderna för marathondlöpare.

KI tar hjälp av Internetbaserade enkätundersökningar utvecklade i samarbete med Stockholm Marathon och Docco.

Det digitala enkätssystemet är utvecklat av Framfab Innovations bolag, Docco, på uppdrag av Professor Björn Ekblom vid institutionen för Fysiologi och Farmakologi vid Karolinska Institutet. - Det finns studier gjorda på en mindre grupp marathondlöpare som visar ökad infektionsrisk efter ett marathondlopp, säger Professor Björn Ekblom. För att bättre ta reda på hur stora riskerna är gör vi nu en enkät i en större grupp löpare. På så sätt kan också löpare få information om huruvida marathond är bra eller dålig för deras hälsa.

Forskning visar att överviktiga män som motionerar löper mindre risk att dö i hjärtsjukdom jämfört med normalviktiga män som inte motionerar. Det är alltså viktigare att motionera än att vara normalviktig. Men det finns också rapporter om skadliga effekter av för mycket motion. Elitidrottare kan få en förhöjd infektionsfrekvens efter hårda ansträngningar vilket kan bero på en minskad mängd vita blodkroppar i blodet ca 6-10 timmar efter ett hårt träningspass.

- Vår förhoppning är att Internetbaserade enkätundersökningar, som tillägg till traditionella pappersenkäter, resulterar i högre svarsfrekvens, säger Per Lundquist, vVD på Docco. Detta är ett högkvalitativt IT-verktyg, med möjligheter till on-line studier och interaktivitet, som gör att svaren kan analyseras mycket snabbare och resultatet kontinuerligt följas upp.

Studien är en enkätundersökning i två delar. Den första delen, som är webbaserad, genomförs i samband med nummerlappsutdelningen och omfattar ca 4000 löpare. Steg 2 genomförs ungefär tre veckor efter loppet. Steg två kan besvaras via Internet eller post och omfattar förhoppningsvis 4500 löpare.

Syftet med studien är att beskriva marathondlöparens livsstil, träningsmängd och sjukdomshistoria. Studien kommer att kunna ge var på vilka förberedelser som är bäst för att undvika skador och hur man ska träna för att få så bra resultat som möjligt. Studien kommer också att kunna ge framtida marathondlöpare träningsråd för nästa års lopp.

Stockholm
Sverige

Innovation
T

Framfab Innovation AB

Humlegårdsg 20, Box 5494

SE-114 84 Stockholm

Sverige

Telefon: +46 8 410 016 60

Fax: +46 8 410 016 50

Registered Office:

Stockholm

Corporate Identity No.:

556571 8763

www.framfabinnovation.com

Sida 2

-Vi hoppas att så många som möjligt kommer att delta i projektet. Vi är även intresserade av att jämföra resultatet från enkäten med placeringen på loppet varför vi också kommer att fråga efter startnummer, säger Björn Ekblom. Men självklart är det frivilligt att lämna sådana uppgifter.

För mer information kontakta:

Professor Björn Ekblom, Karolinska Institutet tel direkt 08/16 14 54, mobil 070-726 72 82 eller bjorn.ekblom@fyfa.ki.se

Per Lundquist, vVD Docco, 070-658 78 88, per.lundquist@docco.com

Docco

Docco är en bred hälsosatsning på Internet, som tillhandahåller digitala tjänster som ger människor bättre möjligheter att ta hand om sin hälsa. I början på april offentliggjordes satsningen "Docco på Jobbet", tjänster för bättre arbetsmiljö och hälsa på arbetsplatsen. Se www.docco.se

Framfab Innovation

Framfab Innovation startades i januari 2000 och är ett helägt dotterbolag till Framfab.

Framfab Innovation, Sveriges första Adventure Capital företag erbjuder allt som behövs för att göra en bra affärsidé till en vinnare på marknaden.

Internet innovatörer får tillgång till ett av branschens starkaste varumärken, kvalificerad affärsutvecklingskompetens samt att Framfab Innovation svarar för kapitalförsörjningen.

Syftet är att låta entreprenörsteamet fokusera på affärsutvecklingen och snabbare bli vinnare.