
Lav risiko for hjertestans under maraton

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

MARTINE FIMREITE WILHELMSSEN

Tidsskriftet

Hjerteinfarkt under langdistanseløping ser ut til å være vanligere enn før, men færre dør.

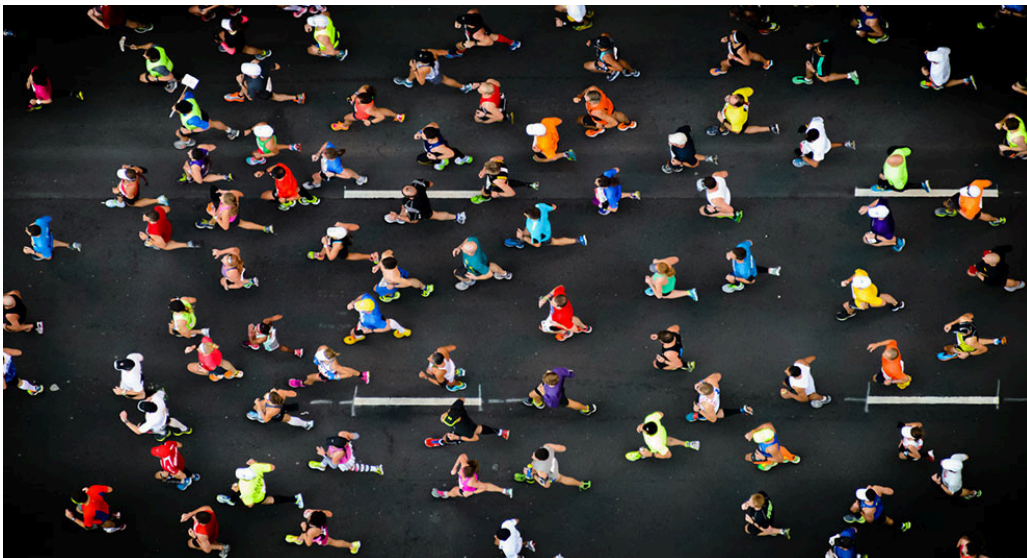


Foto: ZamoraA/iStock

Hvor farlig er langdistanseløping? Mellom 2010 og 2023 fullførte over 29 millioner mennesker i USA maraton og halvmaraton, og blant dem fikk 176 hjertestans, og 59 av dem døde. Dette viser en studie basert på data fra media, direkte kontakt med maratonarrangører og det amerikanske friidrettsforbundet (1).

Forekomsten av hjertestans var nokså stabil fra 2010 til 2019, men den økte fra 2020. Når man sammenlikner med historiske data, gikk likevel dødeligheten ned i perioden 2010–23. Menn og helmaratonløpere hadde større risiko for hjertestans enn kvinner og halvmaratonløpere. Den vanligste årsaken til hjertestans var koronar hjertesykdom.

– Denne studien fra USA tyder på at risikoen for hjertestans under maraton er lav og har ikke endret seg vesentlig de siste 20–25 årene, sier Kaare Harald Bønnaa, overlege ved St. Olavs hospital, professor emeritus ved NTNU og faglig leder for Norsk

hjerterefarktregister. Etter 2010 har det vært en betydelig økning i andelen som overlever et hjerterefarkt. Dette kan skyldes økt tilgang på hjerterefartere og bedre ferdigheter i befolkningen når det gjelder gjenoppliving, mener han.

– Selv om fysisk aktivitet er assosiert med lavere risiko for kardiovaskulær sykdom, kan ekstrem fysisk aktivitet, som det å løpe maraton, paradoksalt nok være en utløsende faktor hos personer med økt risiko, sier Bønaa. I denne studien var helmaraton assosiert med større risiko enn halvmaraton, menn hadde høyere risiko enn kvinner, og aterosklerotisk koronarsykdom var den hyppigste underliggende årsaken. Dette innebærer at tiltak for å forebygge koronarsykdom i den generelle befolkning også kan forventes å redusere risiko for hjerterefast blant maratonløpere, sier Bønaa.

REFERENCES

1. Kim JH, Rim AJ, Miller JT et al. Cardiac Arrest During Long-Distance Running Races. JAMA 2025; e253026. [PubMed][CrossRef]

Publisert: 2. juni 2025. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.25.0280
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 11. juli 2026.