



Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: {k0}

Corredores ao ar livre estão lidando com dados preocupantes de qualidade do ar

Corredores ao ar livre sempre tiveram muitos dados para acompanhar: seu ritmo, frequência cardíaca, milhagem, rota, calorias, clima e muito mais. Recentemente, no entanto, houve um novo ponto de dados consideravelmente mais assustador para os atletas ao ar livre: o Índice de Qualidade do Ar (AQI).

Esse índice, que mede o nível de poluição do ar em determinado momento e local, tornou-se uma ferramenta cada vez mais necessária para entusiastas ao ar livre na era do cambio climático.

"Se você é um corredor de montanha, você está verificando o AQI diariamente", diz Avery Collins, um ultramaratonista profissional que mora em Silverton, Colorado. "Especialmente no mês de agosto."

Denver, Colorado, e a poluição do ar

Denver, Colorado, é conhecida como um dos lugares mais aptos e saudáveis dos EUA, atraindo muitos corredores, caminhantes, ciclistas e alpinistas. Eu me mudei de Iowa há 20 anos e sou um corredor ávido na cidade e nas montanhas há mais de uma década.

No entanto, Denver muitas vezes tem a pior poluição do ar do país e, às vezes, a mais poluída de qualquer cidade internacional do mundo, graças a uma combinação perfeita de fatores que, durante a maior parte do verão, tornam a cidade nociva para se exercitar. A "euforia do corredor" que eu – e centenas de outros corredores de Denver – buscam pode ser contaminada ao respirar profundamente ar poluído, deixando meus pulmões pesados, garganta queimada e cabeça embotada, como se acabasse de passar a última hora sugando o escapamento de um caminhão grande.

Isso é, em parte, devido aos incêndios florestais que estão queimando quase metade da América do Norte. Mas também é um problema ambiental maior e estrutural que remonta a este verão sozinho.

Um fenômeno meteorológico chamado "efeito de inversão" (em que o ar frio no solo é preso por uma camada de ar quente acima dele) impede que a poluição do ar de Denver se dissipe no céu, o que não era tão problemático antes do boom populacional que levou a congestionamentos de trânsito estagnados. O fumo de incêndios florestais também fica preso, recobrando a cidade com uma espessa névoa, tornando o sol laranja e as montanhas vizinhas invisíveis.

E a refinaria de petróleo Suncor perto de Denver acabou de concordar com um acordo de R\$10,5 milhões com o Colorado por ter lançado poluentes ilegais no ar, a maior multa ambiental na história do estado.

Odio correr esteiras – especialmente quando alguns dos melhores parques dos EUA estão à minha porta – mas, durante a maior parte do verão, saúdo-lo com um Alerta de Qualidade do Ar meu iPhone todas as manhãs e, seguida, tenho uma difícil escolha a fazer.

Correr Denver – especialmente durante a temporada de incêndios florestais – muitas vezes me deixa com garganta adoentada, dor de cabeça, vertigens e nevoeiro cerebral. Não fumei um cigarro há oito anos, mas sinto-me como se tivesse bingado um pacote inteiro depois de correr através do névoa laranja de Mars da cidade durante um Alerta de Qualidade do Ar.

Corredores de Denver e a qualidade do ar

Alguns corredores profissionais, como Avery Collins, 2 dizem que o Índice de Qualidade do Ar é essencial para o treinamento (optando por uma corrida {k0} esteira ou 2 outro treino indoor {k0} dias ruins), mas alguns corredores de Denver com quem falei preferem não deixar a poluição do 2 ar impedi-los de desfrutar de {k0} corrida.

"Nesses tempos, você tem que escolher seu veneno", diz Kelly Waldo, que corre cerca 2 de 25-30 milhas (40-48km) {k0} Denver todas as semanas. "Eu sou consciente [da poluição do ar], mas ainda apenas coloco 2 meus sapatos e vou atrás disso."

Waldo adiciona que teve bronquite quando criança e às vezes tem dores de cabeça depois 2 de uma longa corrida. Embora ele não verifique o AQI, ele mantém suas corridas às 5h da manhã, antes que 2 o rush horário comece.

"Você pode ver como é poluído, especialmente nos últimos 10 anos", diz Waldo. "É um choque mental 2 que nós estamos empatados com a Índia. Mas quem quer correr {k0} uma esteira?"

"Eu não penso na qualidade do ar", 2 diz Frank Anello, um corredor ultramaratonista de Denver que acabou de completar uma corrida de 200 milhas pelas montanhas. "Eu 2 não me importo. Nada vai me impedir de correr."

Efeitos da poluição do ar

Estudos têm mostrado que a poluição do ar 2 tem um efeito negativo no desempenho atlético – tanto fisicamente quanto mentalmente – assim como um número de riscos à 2 saúde (como câncer de pulmão, doença cardiovascular, problemas respiratórios e mesmo demência), de acordo com a Agência de Proteção Ambiental 2 e a Associação Americana de Pneumologia, que recomendam limitar a atividade ao ar livre quando um Alerta de Qualidade do 2 Ar for anunciado.

"Eu tenho uma tal adição à corrida que não posso me preocupar com a qualidade do ar", diz 2 Anello. "Da mesma forma com tempestades de neve ou chuva forte, frio intenso ou calor abrasador – estou obtendo meus 2 quilômetros."

Fumaça de um incêndio florestal perto de Denver, Colorado, {k0} 2024. Enquanto a temporada de incêndios 2 florestais contribui para a má qualidade do ar de Denver, a poluição e outros problemas também são culpados.

Posso me relacionar com Anello, que, assim como eu, lutou com adições a várias substâncias há alguns anos e encontrou 2 a corrida como uma maneira menos destrutiva de lidar com esses impulsos loucos.

Escrevi um livro sobre esse assunto há alguns 2 anos e falei com vários ultracorredores que andaram milhares de milhas não por benefícios à saúde, ou {k0} busca de 2 beleza física ou uma vida mais longa, mas porque isso os afastou de drogas e álcool. "Esta é a nova 2 maneira de viver loucamente", disse um deles.

Correr através do ar tóxico – e lidar com os efeitos físicos – é 2 certamente louco, mas é a mentalidade de um corredor acérrimo. Nada vai ficar entre nós e um high de corredor.

Então, 2 mesmo que meu iPhone tente chamar minha atenção com um Alerta de Qualidade do Ar – e as Montanhas Rochosas, 2 geralmente visíveis da minha janela do balcão, estão encobertas {k0} uma névoa à moda de Londres – também atuo, assim 2 como Kelly Waldo, "vou atrás disso". Oficiais de Denver apontaram para planos futuros para combater a poluição do ar, incluindo controle 2 mais rigoroso de poluentes como o benzeno, mas esses não farão diferença {k0} breve.

No ínterim, corro através do dióxido de enxofre, 2 monóxido de carbono e hidrogênio sulfeto lançados pela refinaria Suncor. Através de hidrocarbonetos policíclicos da fumaça do incêndio florestal. Através 2 do dióxido de nitrogênio, benzeno e formaldeído emitidos pelo trânsito da hora do rush.

Eu sei que estarei pagando por isso 2 – tanto no curto quanto no longo prazo – mas ainda assim é melhor do que uma esteira. Ou, ainda 2 pior, ainda pior, nenhuma corrida **{k0}** absoluto.

Partilha de casos

Corredores ao ar livre estão lidando com dados preocupantes de qualidade do ar

Corredores ao ar livre sempre tiveram muitos dados 2 para acompanhar: seu ritmo, frequência cardíaca, milhagem, rota, calorias, clima e muito mais. Recentemente, no entanto, houve um novo ponto 2 de dados consideravelmente mais assustador para os atletas ao ar livre: o Índice de Qualidade do Ar (AQI).

Esse índice, que 2 mede o nível de poluição do ar **{k0}** determinado momento e local, tornou-se uma ferramenta cada vez mais necessária para 2 entusiastas ao ar livre na era do cambio climático.

"Se você é um corredor de montanha, você está verificando o AQI 2 diariamente", diz Avery Collins, um ultramaratonista profissional que mora **{k0}** Silverton, Colorado. "Especialmente no mês de agosto."

Denver, Colorado, e a 2 poluição do ar

Denver, Colorado, é conhecida como um dos lugares mais aptos e saudáveis dos EUA, atraindo muitos corredores, caminhantes, 2 ciclistas e alpinistas. Eu me mudei de Iowa há 20 anos e sou um corredor ávido na cidade e nas 2 montanhas há mais de uma década.

No entanto, Denver muitas vezes tem a pior poluição do ar do país e, às 2 vezes, a mais poluída de qualquer cidade internacional do mundo, graças a uma combinação perfeita de fatores que, durante a 2 maior parte do verão, tornam a cidade nociva para se exercitar. A "euforia do corredor" que eu – e centenas 2 de outros corredores de Denver – buscam pode ser contaminada ao respirar profundamente ar poluído, deixando meus pulmões pesados, garganta 2 queimada e cabeça embotada, como se acabasse de passar a última hora sugando o escapamento de um caminhão grande.

Isso é, 2 **{k0}** parte, devido aos incêndios florestais que estão queimando **{k0}** quase metade da América do Norte. Mas também é um 2 problema ambiental maior e estrutural que remonta a este verão sozinho.

Um fenômeno meteorológico chamado "efeito de inversão" (em que o 2 ar frio no solo é preso por uma camada de ar quente acima dele) impede que a poluição do ar 2 de Denver se dissipe no céu, o que não era tão problemático antes do boom populacional que levou a congestionamentos 2 de trânsito estagnados. O fumo de incêndios florestais também fica preso, recobrando a cidade **{k0}** uma espessa névoa, tornando o 2 sol laranja e as montanhas vizinhas invisíveis.

E a refinaria de petróleo Suncor perto de Denver acabou de concordar **{k0}** um 2 acordo de R\$10,5 milhões com o Colorado por ter lançado poluentes ilegais no ar, a maior multa ambiental na história 2 do estado.

Odio correr **{k0}** esteiras – especialmente quando alguns dos melhores parques dos EUA estão à minha porta – mas, 2 durante a maior parte do verão, saúdo-lo com um Alerta de Qualidade do Ar **{k0}** meu iPhone todas as manhãs 2 e, **{k0}** seguida, tenho uma difícil escolha a fazer.

Correr **{k0}** Denver – especialmente durante a temporada de incêndios florestais – 2 muitas vezes me deixa com garganta adoentada, dor de cabeça, vertigens e nevoeiro cerebral. Não fumei um cigarro há oito 2 anos, mas sinto-me como se tivesse bingado um pacote inteiro depois de correr através do névoa laranja de Mars da 2 cidade durante um Alerta de Qualidade do Ar.

Corredores de Denver e a qualidade do ar

Alguns corredores profissionais, como Avery Collins, 2 dizem que o Índice de Qualidade do Ar é essencial para o treinamento (optando por uma corrida {k0} esteira ou 2 outro treino indoor {k0} dias ruins), mas alguns corredores de Denver com quem falei preferem não deixar a poluição do 2 ar impedi-los de desfrutar de {k0} corrida.

"Nesses tempos, você tem que escolher seu veneno", diz Kelly Waldo, que corre cerca 2 de 25-30 milhas (40-48km) {k0} Denver todas as semanas. "Eu sou consciente [da poluição do ar], mas ainda apenas coloco 2 meus sapatos e vou atrás disso."

Waldo adiciona que teve bronquite quando criança e às vezes tem dores de cabeça depois 2 de uma longa corrida. Embora ele não verifique o AQI, ele mantém suas corridas às 5h da manhã, antes que 2 o rush horário comece.

"Você pode ver como é poluído, especialmente nos últimos 10 anos", diz Waldo. "É um choque mental 2 que nós estamos empatados com a Índia. Mas quem quer correr {k0} uma esteira?"

"Eu não penso na qualidade do ar", 2 diz Frank Anello, um corredor ultramaratonista de Denver que acabou de completar uma corrida de 200 milhas pelas montanhas. "Eu 2 não me importo. Nada vai me impedir de correr."

Efeitos da poluição do ar

Estudos têm mostrado que a poluição do ar 2 tem um efeito negativo no desempenho atlético – tanto fisicamente quanto mentalmente – assim como um número de riscos à 2 saúde (como câncer de pulmão, doença cardiovascular, problemas respiratórios e mesmo demência), de acordo com a Agência de Proteção Ambiental 2 e a Associação Americana de Pneumologia, que recomendam limitar a atividade ao ar livre quando um Alerta de Qualidade do 2 Ar for anunciado.

"Eu tenho uma tal adição à corrida que não posso me preocupar com a qualidade do ar", diz 2 Anello. "Da mesma forma com tempestades de neve ou chuva forte, frio intenso ou calor abrasador – estou obtendo meus 2 quilômetros."

Fumaça de um incêndio florestal perto de Denver, Colorado, {k0} 2024. Enquanto a temporada de incêndios 2 florestais contribui para a má qualidade do ar de Denver, a poluição e outros problemas também são culpados.

Posso me relacionar com Anello, que, assim como eu, lutou com adições a várias substâncias há alguns anos e encontrou 2 a corrida como uma maneira menos destrutiva de lidar com esses impulsos loucos.

Escrevi um livro sobre esse assunto há alguns 2 anos e falei com vários ultracorredores que andaram milhares de milhas não por benefícios à saúde, ou {k0} busca de 2 beleza física ou uma vida mais longa, mas porque isso os afastou de drogas e álcool. "Esta é a nova 2 maneira de viver loucamente", disse um deles.

Correr através do ar tóxico – e lidar com os efeitos físicos – é 2 certamente louco, mas é a mentalidade de um corredor acérrimo. Nada vai ficar entre nós e um high de corredor.

Então, 2 mesmo que meu iPhone tente chamar minha atenção com um Alerta de Qualidade do Ar – e as Montanhas Rochosas, 2 geralmente visíveis da minha janela do balcão, estão encobertas {k0} uma névoa à moda de Londres – também atuo, assim 2 como Kelly Waldo, "vou atrás disso".

Oficiais de Denver apontaram para planos futuros para combater a poluição do ar, incluindo controle 2 mais rigoroso de poluentes como o benzeno, mas esses não farão diferença {k0} breve.

No ínterim, corro através do dióxido de enxofre, 2 monóxido de carbono e hidrogênio sulfeto lançados pela refinaria Suncor. Através de hidrocarbonetos policíclicos da fumaça do incêndio florestal. Através 2 do dióxido de nitrogênio, benzeno e formaldeído emitidos pelo trânsito da hora do rush.

Eu sei que estarei pagando por isso 2 – tanto no curto quanto no longo prazo – mas ainda assim é melhor do que uma esteira. Ou, ainda 2 pior, ainda pior, nenhuma corrida **{k0}** absoluto.

Expanda pontos de conhecimento

Corredores ao ar livre estão lidando com dados preocupantes de qualidade do ar

Corredores ao ar livre sempre tiveram muitos dados 2 para acompanhar: seu ritmo, frequência cardíaca, milhagem, rota, calorias, clima e muito mais. Recentemente, no entanto, houve um novo ponto 2 de dados consideravelmente mais assustador para os atletas ao ar livre: o Índice de Qualidade do Ar (AQI).

Esse índice, que 2 mede o nível de poluição do ar **{k0}** determinado momento e local, tornou-se uma ferramenta cada vez mais necessária para 2 entusiastas ao ar livre na era do cambio climático.

"Se você é um corredor de montanha, você está verificando o AQI 2 diariamente", diz Avery Collins, um ultramaratonista profissional que mora **{k0}** Silverton, Colorado. "Especialmente no mês de agosto."

Denver, Colorado, e a 2 poluição do ar

Denver, Colorado, é conhecida como um dos lugares mais aptos e saudáveis dos EUA, atraindo muitos corredores, caminhantes, 2 ciclistas e alpinistas. Eu me mudei de Iowa há 20 anos e sou um corredor ávido na cidade e nas 2 montanhas há mais de uma década.

No entanto, Denver muitas vezes tem a pior poluição do ar do país e, às 2 vezes, a mais poluída de qualquer cidade internacional do mundo, graças a uma combinação perfeita de fatores que, durante a 2 maior parte do verão, tornam a cidade nociva para se exercitar. A "euforia do corredor" que eu – e centenas 2 de outros corredores de Denver – buscam pode ser contaminada ao respirar profundamente ar poluído, deixando meus pulmões pesados, garganta 2 queimada e cabeça embotada, como se acabasse de passar a última hora sugando o escapamento de um caminhão grande.

Isso é, 2 **{k0}** parte, devido aos incêndios florestais que estão queimando **{k0}** quase metade da América do Norte. Mas também é um 2 problema ambiental maior e estrutural que remonta a este verão sozinho.

Um fenômeno meteorológico chamado "efeito de inversão" (em que o 2 ar frio no solo é preso por uma camada de ar quente acima dele) impede que a poluição do ar 2 de Denver se dissipe no céu, o que não era tão problemático antes do boom populacional que levou a congestionamentos 2 de trânsito estagnados. O fumo de incêndios florestais também fica preso, recobrando a cidade **{k0}** uma espessa névoa, tornando o 2 sol laranja e as montanhas vizinhas invisíveis.

E a refinaria de petróleo Suncor perto de Denver acabou de concordar **{k0}** um 2 acordo de R\$10,5 milhões com o Colorado por ter lançado poluentes ilegais no ar, a maior multa ambiental na história 2 do estado.

Odio correr **{k0}** esteiras – especialmente quando alguns dos melhores parques dos EUA estão à minha porta – mas, 2 durante a maior parte do verão, saúdo-lo com um Alerta de Qualidade do Ar **{k0}** meu iPhone todas as manhãs 2 e, **{k0}** seguida, tenho uma difícil escolha a fazer.

Correr **{k0}** Denver – especialmente durante a temporada de incêndios florestais – 2 muitas vezes me deixa com garganta adoentada, dor de cabeça, vertigens e nevoeiro cerebral. Não fumei um cigarro há oito 2 anos, mas sinto-me como se tivesse bingado um pacote inteiro depois de correr através do névoa laranja de Mars da 2 cidade durante um Alerta de Qualidade do Ar.

Corredores de Denver e a qualidade do ar

Alguns corredores profissionais, como Avery Collins, 2 dizem que o Índice de Qualidade do Ar é essencial para o treinamento (optando por uma corrida {k0} esteira ou 2 outro treino indoor {k0} dias ruins), mas alguns corredores de Denver com quem falei preferem não deixar a poluição do 2 ar impedi-los de desfrutar de {k0} corrida.

"Nesses tempos, você tem que escolher seu veneno", diz Kelly Waldo, que corre cerca 2 de 25-30 milhas (40-48km) {k0} Denver todas as semanas. "Eu sou consciente [da poluição do ar], mas ainda apenas coloco 2 meus sapatos e vou atrás disso."

Waldo adiciona que teve bronquite quando criança e às vezes tem dores de cabeça depois 2 de uma longa corrida. Embora ele não verifique o AQI, ele mantém suas corridas às 5h da manhã, antes que 2 o rush horário comece.

"Você pode ver como é poluído, especialmente nos últimos 10 anos", diz Waldo. "É um choque mental 2 que nós estamos empatados com a Índia. Mas quem quer correr {k0} uma esteira?"

"Eu não penso na qualidade do ar", 2 diz Frank Anello, um corredor ultramaratonista de Denver que acabou de completar uma corrida de 200 milhas pelas montanhas. "Eu 2 não me importo. Nada vai me impedir de correr."

Efeitos da poluição do ar

Estudos têm mostrado que a poluição do ar 2 tem um efeito negativo no desempenho atlético – tanto fisicamente quanto mentalmente – assim como um número de riscos à 2 saúde (como câncer de pulmão, doença cardiovascular, problemas respiratórios e mesmo demência), de acordo com a Agência de Proteção Ambiental 2 e a Associação Americana de Pneumologia, que recomendam limitar a atividade ao ar livre quando um Alerta de Qualidade do 2 Ar for anunciado.

"Eu tenho uma tal adição à corrida que não posso me preocupar com a qualidade do ar", diz 2 Anello. "Da mesma forma com tempestades de neve ou chuva forte, frio intenso ou calor abrasador – estou obtendo meus 2 quilômetros."

Fumaça de um incêndio florestal perto de Denver, Colorado, {k0} 2024. Enquanto a temporada de incêndios 2 florestais contribui para a má qualidade do ar de Denver, a poluição e outros problemas também são culpados.

Posso me relacionar com Anello, que, assim como eu, lutou com adições a várias substâncias há alguns anos e encontrou 2 a corrida como uma maneira menos destrutiva de lidar com esses impulsos loucos.

Escrevi um livro sobre esse assunto há alguns 2 anos e falei com vários ultracorredores que andaram milhares de milhas não por benefícios à saúde, ou {k0} busca de 2 beleza física ou uma vida mais longa, mas porque isso os afastou de drogas e álcool. "Esta é a nova 2 maneira de viver loucamente", disse um deles.

Correr através do ar tóxico – e lidar com os efeitos físicos – é 2 certamente louco, mas é a mentalidade de um corredor acérrimo. Nada vai ficar entre nós e um high de corredor.

Então, 2 mesmo que meu iPhone tente chamar minha atenção com um Alerta de Qualidade do Ar – e as Montanhas Rochosas, 2 geralmente visíveis da minha janela do balcão, estão encobertas {k0} uma névoa à moda de Londres – também atuo, assim 2 como Kelly Waldo, "vou atrás disso".

Oficiais de Denver apontaram para planos futuros para combater a poluição do ar, incluindo controle 2 mais rigoroso de poluentes como o benzeno, mas esses não farão diferença {k0} breve.

No ínterim, corro através do dióxido de enxofre, 2 monóxido de carbono e hidrogênio sulfeto lançados pela refinaria Suncor. Através de hidrocarbonetos policíclicos da fumaça do incêndio florestal. Através 2 do dióxido de nitrogênio, benzeno e formaldeído emitidos pelo trânsito da hora do rush.

Eu sei que estarei pagando por isso 2 – tanto no curto quanto no longo prazo – mas ainda assim é melhor do que uma esteira. Ou, ainda 2 pior, ainda pior, nenhuma corrida {k0} absoluto.

comentário do comentarista

Corredores ao ar livre estão lidando com dados preocupantes de qualidade do ar

Corredores ao ar livre sempre tiveram muitos dados 2 para acompanhar: seu ritmo, frequência cardíaca, milhagem, rota, calorias, clima e muito mais. Recentemente, no entanto, houve um novo ponto 2 de dados consideravelmente mais assustador para os atletas ao ar livre: o Índice de Qualidade do Ar (AQI).

Esse índice, que 2 mede o nível de poluição do ar {k0} determinado momento e local, tornou-se uma ferramenta cada vez mais necessária para 2 entusiastas ao ar livre na era do cambio climático.

"Se você é um corredor de montanha, você está verificando o AQI 2 diariamente", diz Avery Collins, um ultramaratonista profissional que mora {k0} Silverton, Colorado. "Especialmente no mês de agosto."

Denver, Colorado, e a 2 poluição do ar

Denver, Colorado, é conhecida como um dos lugares mais aptos e saudáveis dos EUA, atraindo muitos corredores, caminhantes, 2 ciclistas e alpinistas. Eu me mudei de Iowa há 20 anos e sou um corredor ávido na cidade e nas 2 montanhas há mais de uma década.

No entanto, Denver muitas vezes tem a pior poluição do ar do país e, às 2 vezes, a mais poluída de qualquer cidade internacional do mundo, graças a uma combinação perfeita de fatores que, durante a 2 maior parte do verão, tornam a cidade nociva para se exercitar. A "euforia do corredor" que eu – e centenas 2 de outros corredores de Denver – buscam pode ser contaminada ao respirar profundamente ar poluído, deixando meus pulmões pesados, garganta 2 queimada e cabeça embotada, como se acabasse de passar a última hora sugando o escapamento de um caminhão grande.

Isso é, 2 {k0} parte, devido aos incêndios florestais que estão queimando {k0} quase metade da América do Norte. Mas também é um 2 problema ambiental maior e estrutural que remonta a este verão sozinho.

Um fenômeno meteorológico chamado "efeito de inversão" (em que o 2 ar frio no solo é preso por uma camada de ar quente acima dele) impede que a poluição do ar 2 de Denver se dissipe no céu, o que não era tão problemático antes do boom populacional que levou a congestionamentos 2 de trânsito estagnados. O fumo de incêndios florestais também fica preso, recobrando a cidade {k0} uma espessa névoa, tornando o 2 sol laranja e as montanhas vizinhas invisíveis.

E a refinaria de petróleo Suncor perto de Denver acabou de concordar {k0} um 2 acordo de R\$10,5 milhões com o Colorado por ter lançado poluentes ilegais no ar, a maior multa ambiental na história 2 do estado.

Odio correr {k0} esteiras – especialmente quando alguns dos melhores parques dos EUA estão à minha porta – mas, 2 durante a maior parte do verão, saúdo-lo com um Alerta de Qualidade do Ar {k0} meu iPhone todas as manhãs 2 e, {k0} seguida, tenho uma difícil escolha a fazer.

Correr {k0} Denver – especialmente durante a temporada de incêndios florestais – 2 muitas vezes me deixa com garganta adoentada, dor de cabeça, vertigens e nevoeiro cerebral. Não fumei um cigarro há oito 2 anos, mas sinto-me como se tivesse bingado um pacote inteiro depois de correr através do névoa laranja de Mars da 2 cidade durante um Alerta de Qualidade do Ar.

Corredores de Denver e a qualidade do ar

Alguns corredores profissionais, como Avery Collins, 2 dizem que o Índice de Qualidade do Ar é essencial para o treinamento (optando por uma corrida {k0} esteira ou 2 outro treino indoor {k0} dias ruins), mas alguns corredores de Denver com quem falei preferem não deixar a poluição do 2 ar impedi-los de desfrutar de {k0} corrida.

"Nesses tempos, você tem que escolher seu veneno", diz Kelly Waldo, que corre cerca 2 de 25-30 milhas (40-48km) {k0} Denver todas as semanas. "Eu sou consciente [da poluição do ar], mas ainda apenas coloco 2 meus sapatos e vou atrás disso."

Waldo adiciona que teve bronquite quando criança e às vezes tem dores de cabeça depois 2 de uma longa corrida. Embora ele não verifique o AQI, ele mantém suas corridas às 5h da manhã, antes que 2 o rush horário comece.

"Você pode ver como é poluído, especialmente nos últimos 10 anos", diz Waldo. "É um choque mental 2 que nós estamos empatados com a Índia. Mas quem quer correr {k0} uma esteira?"

"Eu não penso na qualidade do ar", 2 diz Frank Anello, um corredor ultramaratonista de Denver que acabou de completar uma corrida de 200 milhas pelas montanhas. "Eu 2 não me importo. Nada vai me impedir de correr."

Efeitos da poluição do ar

Estudos têm mostrado que a poluição do ar 2 tem um efeito negativo no desempenho atlético – tanto fisicamente quanto mentalmente – assim como um número de riscos à 2 saúde (como câncer de pulmão, doença cardiovascular, problemas respiratórios e mesmo demência), de acordo com a Agência de Proteção Ambiental 2 e a Associação Americana de Pneumologia, que recomendam limitar a atividade ao ar livre quando um Alerta de Qualidade do 2 Ar for anunciado.

"Eu tenho uma tal adição à corrida que não posso me preocupar com a qualidade do ar", diz 2 Anello. "Da mesma forma com tempestades de neve ou chuva forte, frio intenso ou calor abrasador – estou obtendo meus 2 quilômetros."

Fumaça de um incêndio florestal perto de Denver, Colorado, {k0} 2024. Enquanto a temporada de incêndios 2 florestais contribui para a má qualidade do ar de Denver, a poluição e outros problemas também são culpados.

Posso me relacionar com Anello, que, assim como eu, lutou com adições a várias substâncias há alguns anos e encontrou 2 a corrida como uma maneira menos destrutiva de lidar com esses impulsos loucos.

Escrevi um livro sobre esse assunto há alguns 2 anos e falei com vários ultracorredores que andaram milhares de milhas não por benefícios à saúde, ou {k0} busca de 2 beleza física ou uma vida mais longa, mas porque isso os afastou de drogas e álcool. "Esta é a nova 2 maneira de viver loucamente", disse um deles.

Correr através do ar tóxico – e lidar com os efeitos físicos – é 2 certamente louco, mas é a mentalidade de um corredor acérrimo. Nada vai ficar entre nós e um high de corredor.

Então, 2 mesmo que meu iPhone tente chamar minha atenção com um Alerta de Qualidade do Ar – e as Montanhas Rochosas, 2 geralmente visíveis da minha janela do balcão, estão encobertas {k0} uma névoa à moda de Londres – também atuo, assim 2 como Kelly Waldo, "vou atrás disso". Oficiais de Denver apontaram para planos futuros para combater a poluição do ar, incluindo controle 2 mais rigoroso de poluentes como o benzeno, mas esses não farão diferença {k0} breve.

No ínterim, corro através do dióxido de enxofre, 2 monóxido de carbono e hidrogênio sulfeto lançados pela refinaria Suncor. Através de hidrocarbonetos policíclicos da fumaça do incêndio florestal. Através 2 do dióxido de nitrogênio, benzeno e formaldeído emitidos pelo trânsito da hora do rush.

Eu sei que estarei pagando por isso 2 – tanto no curto quanto no longo prazo – mas ainda assim é melhor do que uma esteira. Ou, ainda 2 pior, ainda pior, nenhuma corrida **{k0}** absoluto.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: {k0}

Palavras-chave: **{k0}**

Data de lançamento de: 2024-09-29

Referências Bibliográficas:

1. [zebet 100 euros offert](#)
2. [esporte da sorte jogo do foguinho](#)
3. [spinit casino online](#)
4. [analise para apostas esportivas](#)