

LƯỜI VẬN ĐỘNG CÓ THỂ LÀM TEO NÃO

Lối sống lười vận động không chỉ khiến bạn dễ có vòng eo bánh mì, mà còn có thể làm bộ não của bạn teo nhỏ lại.

>> Hàng triệu người chết vì thiếu vận động thể chất

Lười vận động đã trở thành một căn bệnh phổ biến thời hiện đại. (Ảnh minh họa: CCTV)

Kết luận trên được rút ra sau khi các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Boston (Mỹ) tiến hành theo dõi tình trạng sức khỏe và bộ não của hơn 1.200 người trưởng thành trong suốt 2 thập niên.

Ở đầu nghiên cứu, những người tình nguyện gồm cả nam và nữ, với độ tuổi trung bình là 41, được yêu cầu rèn luyện sức khỏe với máy tập chạy điện. Sự thay đổi về áp huyết và nhịp tim đã được ghi lại khi họ cố gắng giữ băng chuyền của máy chạy với tốc độ tương đối nhẹ nhàng 4km/h. Khi những người tình nguyện bước sang tuổi 60, họ đã trải qua các cuộc quét kiểm tra não và kiểm tra sự nhanh nhạy của trí não.

Kết quả hé lộ, những người có nhịp tim tăng nhanh chóng trong khi đi bộ trên băng chuyền máy tập sẽ có ít chất xám trong não hơn ở tuổi 60.

Những người có áp huyết tâm trương (áp lực máu trong khoảng thời gian giữa hai lần đập của tim) tăng lên chỉ trong vòng vài phút tập máy đã thu được kết quả tồi tệ hơn trong một bài kiểm tra ra quyết định.

Các chuyên gia nhận định, sự gia tăng nhiều và nhanh về nhịp tim và huyết áp thường xuất hiện ở những người không khỏe, có lối sống ngồi ì, lười hoặc ít vận động. Việc thiếu tập luyện thể dục thể thao gây tổn hại cho bộ não, dẫn tới việc các tế bào chết dần chết mòn.

Tiến sĩ Nicole Spartano, người đứng đầu nghiên cứu, lý giải: "Các mạch máu nhỏ trong bộ não dễ bị tác động trước những thay đổi về áp huyết và có thể bị tổn hại vì những biến động này. Sự tổn hại mạch máu trong bộ não có thể góp phần dẫn tới các thay đổi về cấu trúc và sự mất mát khả năng nhận thức".

Theo tiến sĩ Spartano và các cộng sự, việc theo dõi những người tình nguyện tới lúc tuổi xế chiều có thể cho thấy, những ai không có sức khỏe tốt lúc 40 tuổi nhiều khả năng phát triển chứng mất trí nhớ hơn. Thông thường, bộ não người sẽ teo nhỏ theo tuổi tác, nhưng sự khác biệt về kích cỡ bộ não có thể rất lớn đối với bệnh Alzheimer.

Nghiên cứu mới được công bố sau một phát hiện gần đây rằng, hầu hết người trưởng thành không áp dụng đúng các hướng dẫn tập luyện thể dục thể thao. Chẳng hạn như, 1/12 người ở Anh không đi bộ liên tục trong 5 phút trong ít nhất một tháng, bất chấp việc họ không gặp vấn đề gì về vận động.

Tuy nhiên, các nghiên cứu khác cũng chỉ ra rằng, đi bộ thường xuyên có thể khiến bộ não phát triển. Chỉ cần đi bộ 3 lần/tuần cũng có thể giúp chúng ta vẫn hồi 2 năm lão hóa của bộ não.