

NGHIÊN CỨU: THIẾT THỜI CỦA NGƯỜI CÓ CHIỀU CAO KHIÊM TỐN

Các nhà nghiên cứu Anh mới đây đã tìm ra mối quan hệ giữa chiều cao với căn bệnh mất trí nhớ.

>>> Bí mật của những người "ngũ đoán"

Các nhà khoa học thuộc ĐH Edinburgh mới đây đã phát hiện ra mối quan hệ giữa chiều cao của một người và nguy cơ tử vong từ bệnh mất trí nhớ.

Theo đó, những nam giới có chiều cao khiêm tốn sẽ có khả năng mất vì bệnh mất trí nhớ cao hơn. Cụ thể, những đàn ông thấp hơn 1,65m sẽ có nguy cơ mất trí nhớ với tỷ lệ là 50% so với những nam giới cao trên 1,72m.

Để đưa ra kết luận này, các chuyên gia của Anh đã tiến hành khảo sát gần 220.000 người trên toàn nước Anh. Họ sẽ được theo dõi chế độ ăn uống cũng như sức khỏe trong một thời gian dài. Kết quả là, các nhà nghiên cứu nhận thấy có sự chênh lệch về chiều cao và nguy cơ gia tăng của bệnh mất trí nhớ.

Cụ thể, một người đàn ông cao hơn 1,8m sẽ có tỷ lệ mất vì căn bệnh mất trí nhớ là 24% - ít hơn những nam giới cao khoảng 1,75m. Nghiên cứu này cũng đúng với cả nữ giới, tuy nhiên, mối quan hệ giữa chiều cao và sự mất trí nhớ không quá cao, ở khoảng 13%.

Những nhà nghiên cứu lý giải rằng, chiều cao là một trong những chỉ số quan trọng trong sự phát triển của cơ thể, nhưng cũng bị chi phối bởi bệnh tật, chế độ nghèo dinh dưỡng, sự căng thẳng tâm lý... Điều này sẽ làm sa sút trí tuệ của một người.

Cùng với đó, việc thiếu hụt hormone có liên quan đến sự phát triển của vùng hải mã hippocampus cũng là bằng chứng cho thấy những thiệt hại về chứng mất trí nhớ.

Tiến sĩ Tom Russ thuộc ĐH Edinburgh - trưởng nhóm nghiên cứu chia sẻ: "Nghiên cứu đã chỉ ra phần nào tầm quan trọng trong việc gia đình cần có sự quan tâm nhằm giúp trẻ em có chế độ dinh dưỡng hợp lý trong giai đoạn phát triển chiều cao".

Trưởng phòng Nghiên cứu của Viện nghiên cứu Alzheimer Anh - Tiến sĩ Simon Ridley cho biết: "Những phát hiện trong nghiên cứu giúp chúng tôi tập trung quan sát và theo dõi ảnh hưởng của cuộc sống đến chiều cao của một người trưởng thành - những yếu tố góp phần giảm thiểu nguy cơ mất trí nhớ sau này.

Chiều cao của một người trưởng thành khó có thể thay đổi nhưng chúng ta hoàn toàn có thể điều chỉnh lối sống để giảm thiểu tối đa sự sa sút trí tuệ bằng việc chăm tập thể dục, có chế độ ăn uống lành mạnh, không hút thuốc lá... để giúp trí não luôn khỏe mạnh".

Nghiên cứu được đăng trên British Journal of Psychiatry.