

LÀM THẾ NÀO ĐỂ BIẾT MÌNH CÓ SỐNG LÂU HAY KHÔNG?

(khoahoc.tv) - Những bài kiểm tra đơn giản dưới đây sẽ nói cho bạn biết bạn có thể sống đến “đầu bạc răng long” hay không.

Việc đứng lên ngồi xuống bằng một chân là một cách để tính ra xem bạn có thể sống được bao lâu. Các nhà khoa học tin tưởng rằng, một vài bài kiểm tra đơn giản cũng có thể đoán được một người nào đó ở tuổi trung niên có nguy cơ chết sớm hay không.

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng, ở tuổi 53, đàn ông có khả năng đứng lên ngồi xuống dưới 23 lần một phút – và với phụ nữ là 22 lần thì họ sẽ có nguy cơ chết sớm gấp 2 lần trước năm 66 tuổi.

Ngược lại, những người 53 tuổi có khả năng đứng cân bằng trên một chân lâu hơn 10 giây với mắt nhắm, và đứng lên ngồi xuống trên một cái ghế 37 lần trong 1 phút – hoặc 35 lần đối với nữ giới – thì rất có khả năng là họ vẫn có thể sống khỏe mạnh trong vòng 13 năm tới.

Để thực hiện nghiên cứu này, Hội đồng nghiên cứu Y khoa đã theo dõi suốt cuộc đời của 5000 người sinh vào năm 1946. 53 tuổi họ hoàn thành các bài kiểm tra tại nhà trong những lần các y tá được đào tạo đặc biệt ghé qua. Trong bài kiểm tra đứng trên một chân với đôi mắt nhắm lại, nam giới và nữ giới đứng tại chỗ dưới 2 giây có khả năng chết sớm gấp 3 lần trước năm 66 tuổi so với những người có thể đứng nguyên được trong vòng 10 giây hoặc hơn. Những người không thể hoàn thành bài kiểm tra có khả năng sẽ chết trong 13 năm tới.

Tiến sĩ Rachel Cooper, thuộc Hội đồng nghiên cứu Y khoa cho hay: “Phần lớn những nghiên cứu này được thực hiện với người già nhưng chúng tôi cũng chỉ ra rằng ngay cả đối với nhóm tuổi trẻ hơn, những người ít có khả năng bị bệnh thì những biện pháp này sẽ cải thiện quá trình lão hóa và bệnh tật tiềm ẩn”.