

NHỮNG TÁC NHÂN KHIẾN BẠN TỒN THỌ

Có không ít hoạt động và sự kiện trong cuộc sống, thoạt nhìn là bình thường, nhưng có thể gây ảnh hưởng xấu cho sức khỏe.

Không tìm được tình yêu

Nghiên cứu của Trường Y Harvard (Mỹ) cho thấy những cộng đồng có tỷ lệ nam - nữ chênh lệch đáng kể có tuổi thọ ngắn hơn so với mức bình thường. Thậm chí việc sinh hoạt lâu dài trong một cộng đồng chỉ có một giới, chẳng hạn như học tập ở trường chỉ có nam hoặc nữ sinh, cũng ảnh hưởng xấu đến tuổi thọ. Một nghiên cứu khác cho thấy việc sống độc thân có thể làm tăng 32% nguy cơ chết sớm và có thể rút ngắn tuổi thọ đến 10 năm.

Không có việc làm

Qua phân tích dữ liệu từ hơn 20 triệu người ở 15 nước trong 40 năm, các chuyên gia Canada phát hiện thất nghiệp có thể làm tăng nguy cơ chết sớm của một cá nhân đến 63%. Trong khi đó, các nghiên cứu về tỷ lệ tử vong của phụ nữ Mỹ cho thấy 2 yếu tố có liên hệ chặt chẽ với nguy cơ chết sớm là hút thuốc lá và thất nghiệp. Một nghiên cứu khác cho thấy tuổi thọ của những người bị mất việc trong thời kỳ suy thoái giảm khoảng 3 năm.

Mất nhiều thời gian di chuyển

Thời gian đi lại kéo dài khoảng 1 giờ làm gia tăng stress và gây ra những tác động tiêu cực giống như ngồi lâu. Điều này phổ biến ở người đi làm bằng xe buýt, tàu điện hoặc xe hơi. Việc mất nhiều thời gian di chuyển đồng nghĩa với việc bạn không còn thời gian cho các hoạt động khác có lợi cho sức khỏe. Theo các chuyên gia Đại học Umea (Thụy Điển), nguy cơ chết sớm, mắc bệnh béo phì và mất ngủ tăng cao ở những phụ nữ mất nhiều thời gian ngồi xe đi làm.

Ngồi làm việc nhiều giờ

Các chuyên gia Úc cho biết ngồi làm việc hơn 3 giờ mỗi ngày có thể gặm mòn 2 năm tuổi thọ của bạn. Nghiên cứu đăng trên chuyên san British Medical Journal cho thấy việc tập thể dục thường xuyên cũng không thể ngăn chặn tác động tiêu cực của việc ngồi lâu. Còn theo nghiên cứu đăng trên chuyên san JAMA Internal Medicine, người ngồi hơn 11 giờ mỗi ngày có nguy cơ tử vong trong 3 năm tiếp theo cao hơn 40% so với người ngồi dưới 4 giờ mỗi ngày.

Khan hiếm bạn bè

Qua phân tích 148 cuộc nghiên cứu khác nhau, các chuyên gia thuộc Đại học Brigham Young và Đại học North Carolina (Mỹ), những người có quan hệ xã hội hạn hẹp có tỷ lệ tử vong cao hơn nhiều so với những người khác, và tình trạng đơn độc kéo dài gây hại cho tuổi thọ tương đương với việc hút 15 điếu thuốc mỗi ngày. Trong khi đó, nghiên cứu phát hiện người già có nhiều bạn bè có nguy cơ tử vong thấp hơn 22% so với người ít bạn, đó là chưa kể quan hệ xã hội rộng còn giúp tăng cường sức khỏe trí não ở người lớn tuổi.

Dùng nhiều nước ngọt, thức ăn nhanh, nhiều dầu mỡ... không tốt cho sức khỏe - (Ảnh: smartmoney.bg)

Thực phẩm không lành mạnh

Điều này được cảnh báo thường xuyên nhưng thực tế là vẫn có nhiều người không quan tâm. Ở Mỹ, nhiều bang như Texas và Virginia được mệnh danh “vành đai đột quỵ” chồng lấn với “vành đai tiểu đường” mà nguyên nhân chính là do sử dụng thực phẩm không lành mạnh, chẳng hạn như thức ăn nhanh và đồ ăn nhiều dầu mỡ. Theo các chuyên gia, ăn nhiều thịt đỏ có thể rút ngắn tuổi thọ đi 20%.

Ti vi

Các chuyên gia thuộc Đại học Harvard (Mỹ) phát hiện xem ti vi quá nhiều dẫn đến nguy cơ chết sớm, mắc bệnh tim và tiểu đường loại 2. Tác động tiêu cực của việc xem ti vi nhiều cũng tương tự việc ngồi quá lâu, và làm trầm trọng thêm tác động tiêu cực của thói quen này. Giới nghiên cứu Mỹ gần đây cảnh báo rằng mỗi giờ xem ti vi của những người trên 25 tuổi có thể khiến họ tổn thọ 21,8 phút.

Ngủ quá ít hoặc quá nhiều

Một nghiên cứu của Trường Y Harvard cho thấy tuổi thọ giảm đáng kể ở những người ngủ ít hơn 5 giờ hoặc nhiều hơn 9 giờ mỗi đêm. Thiếu ngủ có thể dẫn đến nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, tiểu đường, ung thư, mất trí nhớ, suy giảm nhận thức, tăng cân và chết sớm; trong khi các nghiên cứu khác cho thấy ngủ quá nhiều cũng dẫn đến nguy cơ bị những vấn đề sức khỏe nói trên. Theo các chuyên gia, mọi người nên ngủ trung bình 8 giờ mỗi đêm.