

# GIẢM CÂN LÀM TĂNG KHẢ NĂNG GHI NHỚ

Hiện tượng giảm khối lượng cơ thể không chỉ tốt cho sức khỏe của người béo, mà còn giúp họ cải thiện trí nhớ.

>>> Australia điều trị trẻ béo phì theo phương pháp mới

Một số nghiên cứu trước đây chứng minh khả năng ghi nhớ phân đoạn của người béo giảm khi khối lượng cơ thể của họ tăng. Trí nhớ phân đoạn giúp con người ghi nhớ các sự kiện trong suốt cuộc đời. Tuy nhiên, trí nhớ của nhiều phụ nữ béo và lớn tuổi cải thiện rõ rệt sau khi họ giảm cân nhờ điều chỉnh chế độ ăn.

Ảnh minh họa: [blogspot.com](http://blogspot.com)

Để tìm hiểu mối quan hệ giữa giảm cân và trí nhớ, các nhà khoa học của Đại học Umea tại Thụy Điển đã tuyển 20 phụ nữ có khối lượng cơ thể trên mức trung bình. Tuổi đời trung bình của họ là 61, Telegraph đưa tin.

Ban đầu nhóm nghiên cứu theo dõi hoạt động não của đối tượng nghiên cứu khi họ thực hiện một bài kiểm tra khả năng ghi nhớ khuôn mặt. Sau đó họ yêu cầu 9 người ăn khẩu phần dành cho người muốn giảm cân.

Sau 6 tháng, khối lượng cơ thể của 9 người ăn kiêng giảm, trong khi khối lượng của 11 người kia giữ nguyên hoặc tăng. Nhóm nghiên cứu lại yêu cầu 20 phụ nữ thực hiện bài kiểm tra trí nhớ. Họ nhận thấy khả năng ghi nhớ của 9 người ăn kiêng tăng rõ rệt so với bài kiểm tra trước, trong khi khả năng ghi nhớ của 11 người kia không hề khác hơn.

"Phát hiện của chúng tôi cho thấy sự suy giảm trí nhớ do béo phì là tình trạng mà chúng ta có thể đảo ngược. Đây là một trong những động cơ mới để những người béo tìm cách giảm cân", tiến sĩ Andreas Pettersson, trưởng nhóm nghiên cứu, phát biểu.