

VÌ SAO PHỤ NỮ KHÓ GIẢM CÂN HƠN ĐÀN ÔNG?

Các nhà khoa học cho biết, phụ nữ sẽ phải tập luyện thể dục thể thao nhiều hơn nam giới khoảng 20% mới có thể đạt được các lợi ích sức khỏe, kể cả giảm cân, tương đương những người khác phái. Điều này được đổ lỗi cho sự khác biệt về cấu tạo cơ thể và hoóc môn.

Các nhà khoa học cho biết, phụ nữ sẽ phải tập luyện thể dục thể thao nhiều hơn nam giới khoảng 20% mới có thể đạt được các lợi ích sức khỏe, kể cả giảm cân, tương đương những người khác phái. Điều này được đổ lỗi cho sự khác biệt về cấu tạo cơ thể và hoóc môn của 2 giới.

Nhóm nghiên cứu đến từ trường Đại học Missouri (Mỹ) đã cho những người tình nguyện bị béo phì, cả nam và nữ, thực hiện chương trình rèn luyện sức khỏe như nhau.

Phụ nữ sẽ phải tập luyện thể dục thể thao nhiều hơn nam giới khoảng 20% mới có thể đạt được các lợi ích sức khỏe, kể cả giảm cân, tương đương những người khác phái.

Kết quả cho thấy, đàn ông gặt hái được nhiều hơn đáng kể các lợi ích sau đó so với phụ nữ. Chẳng hạn như, tình trạng sức khỏe của các quý ông tốt lên nhanh hơn và họ cũng giảm được nhiều cân hơn so với những người khác phái.

Các chuyên gia hiện cũng cảnh báo, trong khi chỉ mình tập luyện thể dục thể thao có thể đã đủ để đàn ông giảm cân, phụ nữ sẽ phải điều chỉnh cả chế độ ăn uống mới mong nhận được kết quả tương tự.

Nhận xét về nghiên cứu mới, tiến sĩ Chris Easton, giảng viên chuyên ngành tâm lý học vận động lâm sàng thuộc Đại học Tây Scotland, cho hay: “Khám phá này sẽ cung cấp thêm bằng chứng cho thấy, phụ nữ và đàn ông phản ứng với việc tập luyện thể dục thể thao theo các cách khác nhau”.

Theo ông Easton, một nguyên nhân chủ chốt cho hiện tượng này là cấu tạo cơ thể: tỉ lệ cơ bắp ở đàn ông cao hơn ở phụ nữ và cơ bắp lại có tốc độ trao đổi chất cao hơn mỡ. Thực tế này vô cùng quan trọng vì nó ám chỉ rằng, ngay cả khi đang nghỉ ngơi, đàn ông cũng đốt cháy được nhiều calo hơn phụ nữ.

Ông Easton nói thêm rằng, đàn ông sinh ra đã có lợi thế hơn xét về phương diện sức khỏe: Họ sở hữu tim và phổi lớn hơn cũng như có lượng haemoglobin, thành phần trong máu giữ nhiệm vụ chuyên chở oxy đi khắp cơ thể, cao hơn. Tất cả những yếu tố này vốn đều đóng vai trò thiết yếu trong quá trình tập luyện thể dục thể thao.

Giáo sư Jill Kanaley, người đứng đầu nhóm nghiên cứu đến từ Đại học Missouri (Mỹ), tuyên bố: “Công trình của chúng tôi nêu bật rằng, các lợi ích mà việc tập luyện thể dục thể thao mang tới cho mỗi cá nhân có sự khác biệt về giới, đặc biệt là những người bị bệnh đái tháo đường tuýp 2. Điều này đáng lưu tâm vì tỉ lệ tử vong cao ở những người mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2, đặc biệt là phụ nữ”.

Nghiên cứu của chúng tôi cũng chỉ ra rằng, một số dạng thể dục thể thao nhất định có thể vẫn chưa đủ đối với phụ nữ. Thông tin này có thể giúp các chuyên gia y tế và giới nghiên cứu phát triển những phương pháp tập luyện mới, hữu dụng hơn đối với phụ nữ bị béo phì.