THỂ DỤC TUỔI TRUNG NIÊN RẤT TỐT CHO TIM MẠCH

Theo một nghiên cứu mới được công bố, việc tập thể dục ở tuổi trung niên sẽ giúp bảo vệ tim của bạn.

>>> Hàng triệu người chết vì thiếu vận động thể chất

Theo BBC, các nhà khoa học đã tiến hành nghiên cứu tác dụng của việc tập thể dục ở tuổi trung niên. Số lượng những người được khảo sát là khoảng trên 4.000 người. Kết quả thu được rất khả quan. Ngay cả những người chỉ mới bắt đầu tập thể dục ở cuối độ tuổi 40 và 50, việc tập thể dục vẫn có ích lợi cho tim.

Tích cực vận động là cách tuyệt vời để có một trái tim khỏe mạnh.

Các nhà khoa học cũng cho biết thêm, việc tập thể dục này không ám chỉ những bài tập cơ bắp trong các phòng tập mà chỉ là những hoạt động nhẹ nhàng, vừa phải. Một tuần, những người trung tuổi chỉ cần dành 2,5 giờ để luyện tập. Mối liên hệ tích cực giữa các hoạt động này và sức khỏe tim mạch có thể khiến nhiều người thay đổi thói quen.

Trong nghiên cứu được công bố trên tạp chí Circulation, những người tiến hành tập thể dục 2,5 giờ một tuần đã có những chỉ số sức khỏe tốt hơn. Các dấu hiệu viêm nhiễm trong máu của họ giảm xuống. Và nhờ đó, làm giảm các nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Ngay cả những người mới bắt đầu tập thể dục khi đã 40 tuổi cũng đã nhận thấy những chuyển biến tích cực về sức khỏe, so với những người không chịu luyện tập.

Kết luận này không thay đổi ngay cả khi các nhà nghiên cứu xem xét các yếu tố khác, ví dụ như béo phì và hút thuốc lá. Tiến sĩ Mark Hamer, thuộc trường College London, người đứng đầu nghiên cứu này cho biết: “Chúng ta nên khuyến khích nhiều người tích cực vận động - ví dụ, đi bộ thay vì đi xe bus. Bạn có thể thu được những lợi ích về sức khỏe từ những hoạt động vừa phải như vậy tại bất kì thời điểm nào trong cuộc sống của bạn”.

Maureen Talbot của Quỹ Tim mạch Anh, quỹ tài trợ cho nghiên cứu này, cũng tiếp tục khẳng định tập thể dục có ảnh hưởng lớn tới sức khỏe tim mạch của người trung tuổi. Tích cực vận động là cách tuyệt vời để có một trái tim khỏe mạnh.