

NGỒI NHIỀU CHÓNG CHẾT

Dành quá nhiều thời gian trong ngày cho việc ngồi có thể khiến tuổi thọ của con người giảm đáng kể.

Các nhà khoa học của Trung tâm Nghiên cứu Sinh dục Pennington tại thành phố Baton Rouge, bang Louisiana, Mỹ muốn tìm hiểu mối quan hệ giữa thời gian ngồi và tuổi thọ của con người. Họ phân tích 5 nghiên cứu liên quan tới khoảng 167.000 người trong khoảng thời gian từ 4 tới 14 năm. Những nghiên cứu này không xem xét lối sống của từng người, mà chỉ thu thập thông tin về thời gian ngồi một chỗ mỗi ngày, thói quen hút thuốc lá, tần suất tập luyện thể dục trong ngày, BBC đưa tin.

Tuổi thọ của con người có thể giảm tới hai năm nếu chúng ta ngồi nhiều hơn ba giờ mỗi ngày. Kết quả cho thấy nếu thời gian ngồi trung bình mỗi ngày lớn hơn ba giờ thì tuổi thọ của đối tượng nghiên cứu có thể giảm tới hai năm. Với những người xem tivi hơn hai giờ mỗi ngày, tuổi thọ của họ giảm 1,4 năm. Xu hướng này đúng với cả những người thường xuyên vận động thể chất và không nhiễm những thói quen có hại như hút thuốc lá.

“Hãy cố gắng đứng lên và di chuyển mỗi khi bạn có cơ hội. Chẳng hạn, thay vì gửi thư điện tử cho ai đó, bạn hãy đứng dậy và gọi điện thoại tới họ”, Peter T. Katzmarzyk, một thành viên trong nhóm nghiên cứu, phát biểu.

Song Katzmarzyk nhấn mạnh khi con người ngồi, các cơ đùi hoàn toàn không hoạt động.

“Khi bạn ngồi và hoàn toàn không vận động, cơ thể bạn sẽ gặp khó khăn trong việc kiểm soát đường glucose trong máu”, Katzmarzyk giải thích.

Tuy nhiên, Katzmarzyk thừa nhận rằng một trong những điểm hạn chế của nghiên cứu là phần lớn người tham gia chỉ ước đoán thời gian ngồi mỗi ngày, chứ các nhà khoa học không đo cụ thể.

Một nghiên cứu của các nhà khoa học Australia, được công bố hai năm trước, cho thấy những người xem tivi nhiều hơn 4 giờ mỗi ngày đối mặt với nguy cơ đột tử và chết vì bệnh tim mạch cao gấp lần lượt 46% và 80% so với những người chỉ dành dưới 2 giờ để xem.

Năm ngoái các nhà khoa học phát hiện rằng những người làm các công việc ít vận động trong 10 năm có nguy cơ mắc bệnh ung thư ruột kết cao hơn 44% so với những người làm những công việc đòi hỏi vận động liên tục trong cùng khoảng thời gian. Ngoài ra nguy cơ mắc ung thư ruột thẳng của những người ít vận động cũng cao hơn.

“Nếu các thế hệ tương lai vận động nhiều hơn chúng ta, có lẽ họ sẽ sống lâu hơn. Nhưng ngày nay rất ít người trên thế giới ngồi ít hơn ba giờ mỗi ngày. Vì thế nó là một mục tiêu quá lạc quan”, giáo sư David Spiegelhalter, một chuyên gia về tính toán rủi ro của Đại học Cambridge tại Anh, bình luận về nghiên cứu của Trung tâm Nghiên cứu Sinh dục Pennington.