

TẬP THỂ DỤC QUÁ MỨC ẢNH HƯỞNG TIM MẠCH

Các nhà nghiên cứu Mỹ cảnh báo tập thể dục quá mức có thể gặp rủi ro về bệnh tim mạch sau khi khám phá ra rằng cứ 10 vận động viên marathon thì có một người bị tim mạch, theo Telegraph.

Các nhà nghiên cứu Mỹ cảnh báo tập thể dục quá mức có thể gặp rủi ro về bệnh tim mạch sau khi khám phá ra rằng cứ 10 vận động viên marathon thì có một người bị tim mạch, theo Telegraph.

Theo các nhà nghiên cứu, những vận động viên chạy marathon và đạp xe đạp đường dài gặp rủi ro hư hại lâu dài về tim mạch và rủi ro cao hơn nữa có thể là nhồi máu cơ tim sau hai năm tham gia cuộc đua.

Ngoài việc ảnh hưởng đến cơ tim, các vận động viên còn có thể gặp những thay đổi trong nhịp tim, chỉ báo cho rối loạn nhịp tim và tử vong nếu không được chữa trị.

Những môn thể thao tập luyện sức chịu đựng liên kết với việc tăng rủi ro gấp năm lần bệnh rung tâm nhĩ, một căn bệnh đòi hỏi chữa trị cẩn thận và có thể tử vong.

Tập thể dục 30-60 phút mỗi ngày là lý tưởng nhất

Trưởng nhóm nghiên cứu James H. O'Keefe, tiến sĩ thuộc Bệnh viện Saint Luke's ở thành phố Kansas (Mỹ) cho biết: "Tập thể dục là điều cần thiết nhất trong cuộc sống hằng ngày. Tuy nhiên, khám phá này chỉ ra rằng tập thể dục khiếm tốn mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe và tập thể dục quá mức không thật sự có lợi cho sức khỏe tim mạch. Chúng ta chỉ nên duy trì tập thể dục từ 30-60 phút mỗi ngày là tốt nhất".

Tiến sĩ O'Keefe nói thêm, hoạt động thể chất hằng ngày trong khoảng thời gian hợp lý có thể giúp ngăn ngừa và chữa trị nhiều bệnh tật hiệu quả bao gồm bệnh tim mạch vành, huyết áp cao, suy tim và béo phì.

Nghiên cứu được xuất bản trên tạp chí Mayo Clinic Proceedings