

CĂN BỆNH CỦA THỜI ĐẠI LIÊN QUAN ĐẾN VÒNG 3

"Căn bệnh ngồi", theo cách "gọi thân mật" của các bác sĩ, nhằm ám chỉ các bệnh tật phát sinh do cơ thể ít hoạt động, đang ngày càng phổ biến trong xã hội hiện đại.

Một số nghiên cứu cho thấy việc ngồi một chỗ, ít hoạt động trong thời gian dài có liên quan đến các vấn đề sức khỏe, thậm chí làm giảm tuổi thọ đáng kể vì các bệnh tim mạch phát sinh.

"Căn bệnh ngồi" đang trở thành căn bệnh thời đại.

Nghiên cứu cũng cho thấy những người trưởng thành dành hơn 4 tiếng mỗi ngày ngồi xem tivi thì có đến 80% nguy cơ tử vong do các bệnh lý về tim mạch so với những người xem tivi ít hơn 2 tiếng mỗi ngày.

"Phương thuốc" cho căn bệnh ngồi này không phải là tăng cường thời gian tập thể dục vất vả. Chỉ cần giảm bớt thời gian ngồi và đi lại nhiều hơn. Thậm chí chỉ đơn giản như việc đứng yên cũng đã giúp bạn đốt cháy một lượng calo gấp 3 lần khi bạn ngồi.

Các sự co ép cơ, kể cả sự co ép khi đứng yên, cũng có tác dụng kích thích một quá trình quan trọng liên quan đến việc phá vỡ những phân tử chất béo và đường. Khi bạn ngồi xuống, các cơ giãn ra, và quá trình này bị dừng lại.

Theo một nghiên cứu khác, lượng đường trong máu có khuynh hướng tỉ lệ nghịch với mức độ hoạt động của cơ thể.

Các nhà nghiên cứu tại Đại học Missouri (Mỹ) đề nghị một nhóm người có lối sống hoạt động thường xuyên tham gia thí nghiệm. Nhóm này được yêu cầu thực hiện lối sống tĩnh, ít hoạt động hơn. Kết quả cho thấy lượng đường máu của họ tăng vọt hơn 26% so với khi họ hoạt động nhiều ở cuộc sống bình thường, mặc dù chế độ ăn không thay đổi.

"Bạn không cần phải chạy việt dã hàng ngày, nhưng thực tế cho thấy có một lối sống tích cực với nhiều hoạt động thể chất hơn là rất quan trọng cho sức khỏe", giáo sư dinh dưỡng và sinh lý học thực hành John P. Thyfault thuộc ĐH Missouri phát biểu trên New York Times.