

20 PHÚT ĐỂ TẬP THỂ DỤC CÓ THỂ SẼ LÀM THAY ĐỔI DNA

THX ngày 8/3 đưa tin, một nghiên cứu mới đây cho thấy các phân tử DNA trong cơ bắp bị thay đổi về mặt hóa học chỉ sau 20 phút tập thể dục với cường độ vừa phải.

THX ngày 8/3 đưa tin, một nghiên cứu mới đây cho thấy các phân tử DNA trong cơ bắp bị thay đổi về mặt hóa học chỉ sau 20 phút tập thể dục với cường độ vừa phải.

>>> 15 phút thể dục để sống lâu hơn 3 năm

Nhóm nghiên cứu thuộc Viện Karolinska ở Stockholm đã làm thí nghiệm kiểm tra 14 đàn ông và phụ nữ khỏe mạnh nhưng ít vận động.

Tập thể dục là liều thuốc bổ

Họ để 14 người này tập thể dục ở các mức vận động khác nhau bằng một chiếc xe đạp trong phòng tập, và phân tích một số lượng nhỏ các mô cơ của người tham gia để theo dõi những thay đổi hóa học..

Họ đã phát hiện ra rằng mặc dù thành phần di truyền không thay đổi, song các phân tử DNA bên trong cơ bắp của người tham gia lại biến đổi về mặt cấu trúc và hóa học khi tập thể dục.

Giáo sư Juleen Zierath, trưởng nhóm nghiên cứu khẳng định: "Cơ bắp của chúng ta thực sự như được làm bằng chất dẻo vậy. Chúng ta thường nói "bạn là những gì mà bạn ăn". Vâng, cơ bắp thích nghi với những gì mà bạn làm".

Ông Zierath nói thêm rằng nghiên cứu chứng minh tập thể dục mang lại những lợi ích to lớn cho tất cả mọi người. Ông nêu rõ: "Tập thể dục là liều thuốc bổ, và có vẻ như chúng ta chỉ cần chạy bộ là có thể làm thay đổi hệ gene để mang lại sức khỏe tốt hơn cho mình".