

# NGƯỜI BƯỚC CHẬM DỄ MẤT TRÍ NHỚ

Tốc độ bước là một trong những yếu tố giúp chúng ta đánh giá nguy cơ mắc chứng mất trí nhớ của một người lớn tuổi.

Một nghiên cứu được công bố trên tạp chí British Medical Journal vào năm 2009 cho thấy những người bước chậm đối mặt với nguy cơ tử vong vì đau tim và các vấn đề tim mạch khác cao hơn so với những người khác. Mối quan hệ tỷ lệ thuận giữa tốc độ bước và tuổi thọ cũng được khẳng định trong một nghiên cứu được công bố trên tạp chí chuyên ngành của Hiệp hội Y khoa Mỹ.

Những người bước chậm đối mặt với nguy cơ tử vong vì đau tim và các vấn đề tim mạch khác cao hơn so với những người khác.

Cách đây hơn 10 năm tiến sĩ Erica Camargo, một nhà nghiên cứu của Trung tâm Y khoa Boston tại Mỹ, muốn nghiên cứu mối quan hệ giữa tốc độ bước của người già và nguy cơ mất trí nhớ. Ông cùng các đồng nghiệp đo tốc độ bước và chụp não của 2.410 người có tuổi đời trung bình là 62. Nhóm nghiên cứu cũng yêu cầu các cụ già nắm chặt một vật để đo sức bóp của tay, BBC đưa tin.

11 năm sau, 34 người trong nhóm đối tượng nghiên cứu mắc chứng mất trí nhớ và 79 người bị đột quỵ.

Kết quả phân tích cho thấy, phần lớn người mất trí nhớ có tốc độ bước chậm, còn đa số người bị đột quỵ có sức bóp yếu.

Tiến sĩ Marie Janson, giám đốc phát triển của Viện Nghiên cứu hội chứng Alzheimer của Anh, nói rằng nghiên cứu của Trung tâm Y khoa Boston khiến giới khoa học đặt câu hỏi: Liệu những vấn đề về thể chất, như bước chậm, là dấu hiệu báo trước bệnh mất trí nhớ?

Camargo nhấn mạnh rằng nhóm của ông không biết mối liên hệ giữa tốc độ bước và nguy cơ mất trí nhớ tồn tại ở người trong độ tuổi trung niên hay không.

"Tin tốt là có rất nhiều biện pháp mà chúng ta có thể thực hiện để giảm nguy cơ mất trí nhớ. Chúng tôi khuyên mọi người duy trì khẩu phần ăn khoa học và cân bằng, không hút thuốc, duy trì trọng lượng hợp lý, thường xuyên kiểm tra huyết áp và cholesterol", Anne Corbett, giám đốc nghiên cứu của Hiệp hội Alzheimer Mỹ, phát biểu.