

NGUY CƠ VỀ SỨC KHỎE TRONG TƯƠNG LAI KHI NGỒI TRƯỚC MÀN HÌNH

Trong một nghiên cứu đầu tiên trên thế giới, các nhà nghiên cứu ở Đại học Sydney, Úc, đã phát hiện rằng: những trẻ em 6 tuổi mà hầu hết thời gian trong ngày, các em chỉ ngồi xem ti vi, thì ở ngay lứa tuổi này, những động mạch ở võng mạc của những tr

Trẻ em xem ti vi quá lâu trong ngày, thì những động mạch ở võng mạc của những trẻ em này sẽ bị thu hẹp

Kết quả của nghiên cứu này đã được đăng tải trên tạp chí Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology: Nhật ký của hiệp hội tim mạch Mỹ, số ra trong tuần này, cho thấy những rủi ro sức khỏe tăng theo tỉ lệ: cứ mỗi giờ trong ngày mà con bạn ngồi trước màn hình ti vi thì tương ứng với mức gia tăng 10 mm HG huyết áp tâm thu, các nhà nghiên cứu cho biết.

Các nhà nghiên cứu đã tiến hành khảo sát trên khoảng 1500 trẻ em, trong độ tuổi từ 6 đến 7 tuổi, trong 34 trường tiểu học ở Sydney, Úc. Những trẻ em thường xuyên tham gia các hoạt động thể chất ngoài trời thì có độ rộng trung bình của động mạch thuộc võng mạc (động mạch đằng sau đôi mắt) lớn hơn so với những trẻ em có mức độ hoạt động thể chất ngoài trời thấp nhất.

"Chúng tôi nhận thấy ở những trẻ em có hoạt động thể lực với mức độ cao, sẽ có sự xuất hiện của những mạch máu li ti nhiều hơn so với các trẻ em có mức hoạt động thể lực thấp nhất," theo bác sĩ Gopinath Bamini, tác giả chính và là nhà nghiên cứu hàng đầu, làm việc tại Trung tâm nghiên cứu thị giác, Đại học Sydney, Úc.

"Điều này cho thấy các yếu tố của lối sống không lành mạnh có thể sớm ảnh hưởng đến vi tuần hoàn máu ở giai đoạn đầu của cuộc sống và làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim và cao huyết áp trong cuộc sống sau này."

Hoạt động thể chất giúp tăng cường lưu thông máu và có tác động tích cực đến lớp lót trong các mạch máu. Đường kính của các mạch máu li ti trong võng mạc thời thơ ấu, là một dấu hiệu cho thấy trước nguy cơ mắc bệnh bệnh tim mạch và huyết áp cao ở người trưởng thành, nhưng đây là nghiên cứu đầu tiên cho thấy một lối sống ít vận động trong thời thơ ấu có liên quan đến sự thu hẹp của các mạch máu ở võng mạc.

Bình quân, trẻ em trải qua 1,9 giờ (gần 2 giờ) mỗi ngày ngồi trước màn hình và 36 phút mỗi ngày trong tổ chức hoạt động thể lực. Để khỏe mạnh thật sự, trẻ em chỉ cần bỏ ra hơn một tiếng đồng hồ hoặc nhiều thời gian hơn nữa cho các hoạt động thể chất, vận động nhiều giúp cho các bé có đường kính của động mạch ở võng mạc rộng hơn đáng kể hơn so với những bé chỉ hoạt động thể chất trong khoảng thời gian ít hơn 30 phút/ ngày.

"Có quá nhiều thời gian ngồi trước màn hình dẫn đến ít hoạt động thể lực, thêm vào đó là thói quen ăn uống không lành mạnh sẽ dẫn tới sự béo phì," Bác sĩ Gopinath nói. "Hãy thay thế 1 giờ trong ngày mà con bạn ngồi trước màn hình ti vi bằng các hoạt động thể lực ngoài trời, có thể đem lại hiệu quả thiết thực trong việc cải thiện tình trạng sức khỏe của trẻ, do ảnh hưởng của lối sống hiện tại, cũng đồng nghĩa với việc làm gia tăng số lượng các mạch máu nhỏ thuộc võng mạc của trẻ em."

"Các trò chơi tự do cần được khuyến khích và trường học nên có ít nhất 2 tiếng đồng hồ trong tuần để cho trẻ em tham gia vào các hoạt động thể lực ngoài trời. Cha mẹ cần yêu cầu các bé rời khỏi giường và vận động, thay vì để các bé ngủ nướng," Bác sĩ Gopinath nói. "Cha mẹ cũng có

thể làm gương cho con trẻ, bằng việc tham gia vào các hoạt động tập luyện thể chất ngoài trời cùng với con của mình."

Máy chạy bộ 2 tác dụng dạng gập KL 9920-2

Hãng sản xuất: Động Lực

Giá bán: 2.900.000 VNĐ

Máy tập xe đạp - BE 1670

Hãng sản xuất: Động Lực

Giá bán: 3.910.000 VNĐ