

BÉO PHÌ LIÊN QUAN ĐẾN VẤN ĐỀ SỨC KHỎE TINH THẦN

Một nghiên cứu mới đây của Australia đăng trên Australian Health Review cho thấy, những người bị béo phì mắc nhiều vấn đề về sức khỏe tinh thần hơn so với những người khác.

Nghiên cứu do Viện Nghiên cứu Y học và Khoa học Xã hội của Đại học Trung Queensland thực hiện. Các nhà nghiên cứu đã thu thập các dữ liệu về sức khỏe thể chất và tinh thần của hơn 1.200 người tình nguyện ở vùng Queensland của Australia.

Kết quả nghiên cứu cho các đối tượng bị béo phì tuổi từ 45 đến 54 có nhiều khả năng phát triển các vấn đề về cảm xúc do ảnh hưởng từ công việc và các hoạt động xã hội so với những người khỏe mạnh thừa cân khác.

Các đối tượng này cũng ít có khả năng kiểm soát các cơn giận giữ từ trước khi nghiên cứu này, được thực hiện mặc dù vẫn chưa xác định rõ ràng rằng béo phì là nguyên nhân hay kết quả của các vấn đề về sức khỏe tinh thần của họ.

Người phát ngôn của Hiệp hội Chuyên gia về dinh dưỡng Australia (DAA), Lisa Renn phát biểu với báo chí nước này rằng, điều này giống như suy luận trứng có trước hay gà có trước.

Nếu một người béo phì sắp có các vấn đề về sức khỏe thể chất, và thể chất yếu có thể dẫn đến các vấn đề hình ảnh bản thân trong con mắt người khác, làm gia tăng lo lắng và chán nản.

Ngược lại, những người đang lo lắng và chán nản, lại giảm khả năng tập trung vào sức khỏe, ăn uống khỏe mạnh và luyện tập thể dục, dẫn đến béo phì. Trong trường hợp này, vấn đề về sức khỏe tinh thần có trước.

Chuyên gia Renn cho biết, nhiều người béo phì cũng có thể phải trải qua một vòng tuần hoàn khi bệnh béo phì gây ra lo lắng và dẫn đến lối sống không khỏe mạnh ngày càng tăng.

Như vậy, con người nên chọn một lối sống lành mạnh, ăn uống tốt hơn và tập luyện nhiều hơn vì cuộc sống của chính mình và người thân.

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