

ĐI BỘ NHIỀU GIẢM NGUY CƠ MẮC HỘI CHỨNG CHUYỂN HÓA

Một nghiên cứu mới nhất của Mỹ cho thấy, đi bộ nhiều có thể giảm nguy cơ mắc hội chứng chuyển hóa, hơn nữa càng đi bộ nhiều, hiệu quả càng cao.

Trong báo cáo đăng trên tạp chí Y học dự phòng Mỹ số ra tháng Năm, các nhà khoa học thuộc Trung tâm nghiên cứu

Một nghiên cứu mới nhất của Mỹ cho thấy, đi bộ nhiều có thể giảm nguy cơ mắc hội chứng chuyển hóa, hơn nữa càng đi bộ nhiều, hiệu quả càng cao.

Trong báo cáo đăng trên tạp chí Y học dự phòng Mỹ số ra tháng Năm, các nhà khoa học thuộc Trung tâm nghiên cứu y học sinh vật Pennington (Mỹ) cho biết, họ đã tiến hành một nghiên cứu đối với 14.000 người trưởng thành độ tuổi trung bình 46,5 trong khoảng thời gian từ 2005 đến 2006.

Các nhà khoa học yêu cầu đối tượng nghiên cứu đeo thiết bị đếm bước chân để thuận tiện trong việc tìm hiểu số lượng bước chân đi hàng ngày.

Đối tượng nghiên cứu được phân thành ba nhóm khác nhau dựa theo số lượng bước chân.

Nhóm thứ nhất, là những đối tượng đi bộ dưới 5.000 bước/ngày; nhóm thứ hai, từ 5.000 đến 9.999 bước/ngày; nhóm thứ ba, trên 10.000 bước/ngày.

Các nhà khoa học phát hiện, trong tất cả đối tượng nghiên cứu, khoảng 1/3 số người mắc hội chứng chuyển hóa. Trong đó, ở nhóm thứ nhất, có gần 56% số người mắc căn bệnh này, trong khi đó ở nhóm thứ ba, chỉ có 13% đối tượng mắc căn bệnh này.

Sau khi xét đến các yếu tố ảnh hưởng như giới tính và tuổi tác, các nhà khoa học cho rằng, xác suất mắc hội chứng chuyển hóa ở những người thuộc nhóm thứ hai và nhóm thứ ba thấp hơn so với những người thuộc nhóm thứ nhất lần lượt là 40% và 72%.

Hội chứng chuyển hoá gồm một số bệnh chuyển hoá đi chung với nhau làm dẫn đến bệnh tim mạch, hay đến bệnh tiểu đường./.