

CHƠI BÓNG ĐÁ GIÚP XƯƠNG CHẮC KHỎE

Các nhà khoa học Scandinavi vừa chứng minh tác động của bóng đá đối với xương và cơ bắp, khiến cho người già có thể rắn chắc như thanh niên 30 tuổi.

Năm nhà khoa học người Scandinavi vừa công bố dự án nghiên cứu tác động của bóng đá &ec Các nhà khoa học Scandinavi vừa chứng minh tác động của bóng đá đối với xương và cơ bắp, khiến cho người già có thể rắn chắc như thanh niên 30 tuổi.

Năm nhà khoa học người Scandinavi vừa công bố dự án nghiên cứu tác động của bóng đá lên sức mạnh của cơ, sự cân bằng của cơ thể, mật độ khoáng chất của xương và phản ứng đối với những chấn động bất ngờ ở lưng của người thuộc lứa tuổi thanh niên.

Kết quả cho thấy, việc thường xuyên tham gia tập luyện bóng đá có thể làm tăng mật độ xương, nâng khả năng cân bằng cơ thể và sức mạnh của cơ một cách rõ rệt, làm giảm nguy cơ gãy và nứt xương.

Tiến sĩ Peter Krstrup, trưởng nhóm nghiên cứu cho biết: "Tuổi tác lớn dần, xương trở nên yếu hơn, độ cân bằng cũng như độ bền của cơ giảm, dẫn đến nguy cơ về gãy và nứt xương. Nghiên cứu cho kết quả, bóng đá hoặc có thể là cả những môn thể thao với bóng khác, là một phương pháp hiệu quả nhằm giảm đáng kể những điều trên".

Nghiên cứu tiến hành trên những phụ nữ tập bóng tuổi từ 20 đến 47 với mức độ tập hai lần một tuần, trong liên tiếp 14 tuần.

Kết quả chỉ ra, mật độ của xương bánh chày, cả bên trái và bên phải đều tăng nhanh. Không chỉ vậy, kết quả cho thấy, số lượng cơ bắp chân tăng lên rõ rệt làm tăng sức mạnh của cơ cũng như tăng tính cân bằng cho cơ thể.

Một nghiên cứu khác kéo dài 16 tháng đối với những phụ nữ tiền mãn kinh cho thấy mật độ khoáng chất trong xương tăng đáng kể.

Chơi bóng là cách giúp xương chắc và cơ khỏe đối với người già. Ảnh: Corbis.com

Điều đáng lưu ý là, những người phụ nữ tham gia nghiên cứu đều chưa từng chơi bóng trước đây. Nó cho thấy rằng, bất kì ai cũng có thể đạt được lợi ích từ bóng đá.

Cũng theo các nhà khoa học, ảnh hưởng ngắn và dài hạn đối với mật độ chất trong xương ở những người chơi bóng lớn hơn nhiều so với những vận động viên môn chạy.

Lý giải cho tác động này, các nhà khoa học cho rằng việc các cầu thủ thực hiện nhiều hoạt động như chạy ngắn, rẽ, đá bóng hay truy cản đối phương, tác động tới nhiều xương khác nhau, khuyến khích sự tăng trưởng các chất trong xương hơn là hoạt động chạy.

Nghiên cứu tiếp tục thực hiện trên những người đàn ông chưa từng chơi bóng và có độ tuổi từ 20

đến 40.

Họ được chia thành các đội nhỏ, chơi bóng trong vòng một giờ và hai đến ba lần mỗi tuần, trong suốt 12 tuần liên tiếp.

Kết quả: sự gia tăng rõ rệt khối lượng cơ và xương, khác với nhóm không hoạt động gì. Sự cân bằng của cơ thể cũng được cải thiện.

Các nhà khoa học cũng tiến hành kiểm tra chức năng xương và sự cân bằng vật lý của cơ thể đối với nhóm những người đàn ông từ 65 đến 75 tuổi thường xuyên chơi bóng mang tính giải trí trong phần lớn cuộc đời và so sánh kết quả với nhóm đàn ông cùng tuổi nhưng không có sự đào tạo đặc biệt về thể thao và với một khác ở độ tuổi 30 không tập luyện gì cả.

Kết quả cho thấy, những người đàn ông 70 tuổi tập bóng thường xuyên có độ cân bằng vật lý của cơ thể và sự phát triển cơ giống như những chàng trai 30 tuổi, còn tốt hơn nhiều so với nhóm người cùng lứa tuổi nhưng không tập luyện gì.

Theo nghiên cứu, những người 70 tuổi ít luyện tập thường có ngã nhiều gấp 2 lần số trong cuộc kiểm tra đứng một chân so với những người cùng tuổi chơi bóng.

Như vậy, có thể thấy, bóng đá không chỉ là một môn thể thao vua mà còn giúp cho chúng ta có một bộ xương chắc khỏe hơn.