

BÍ QUYẾT GIÚP GIẢM NHẸ SỰ TRẦM CẢM Ở NGƯỜI

Người La mã cổ đại đã ví rằng, một tinh thần lành mạnh nằm ở một cơ thể khỏe mạnh.

Các nghiên cứu trước đó sớm đã cho thấy, các hoạt động cần sức bền như chạy dài, đi xe đạp có lợi cho việc chống lại căn bệnh trầm cảm. Và vừa qua các nhà khoa học Đức đã phát hiện ra cơ chế sinh lý của tác dụng này.

Các nhà khoa học thuộc Học viện y học, Đại học Tübingen (Đức) hôm 12/2 cho biết, họ đã tiến hành một cuộc kiểm tra đối với 35 phụ nữ trung niên mắc bệnh trầm cảm nhiều lần bằng cách để những đối tượng này đi xe đạp liên tục trong nửa giờ đồng hồ, sau đó đo nồng độ phân tử bdnf protein.

Kết quả phát hiện, dưới điều kiện thông thường, trong máu của người mắc bệnh trầm cảm, nồng độ bdnf protein thấp hơn so với người bình thường, tuy nhiên sau khi liên tục luyện tập bằng cách đạp xe đạp, nồng độ bdnf protein trong máu của những đối tượng này có thể khôi phục trở lại trạng thái bình thường.

Các nhà khoa học khuyến cáo người mắc bệnh trầm cảm cần thường xuyên tiến hành các hoạt động cần sự bền bỉ./.