

MUỐN GIẢM BÉO, HÃY SỐNG VÙNG NÚI

Các nhà khoa học Đức khẳng định, những người béo phì nếu muốn giảm cân thì hãy thử sống ở vùng núi.

Một nghiên cứu trên nam giới với chỉ số khối cơ thể BMI lên đến con số 34 (béo phì) cho thấy, họ giảm được số cân đáng kể sau một tháacute

Các nhà khoa học Đức khẳng định, những người béo phì nếu muốn giảm cân thì hãy thử sống ở vùng núi.

Một nghiên cứu trên nam giới với chỉ số khối cơ thể BMI lên đến con số 34 (béo phì) cho thấy, họ giảm được số cân đáng kể sau một tháng sống thử nghiệm ở trên núi. Chất béo dễ dàng bị “đốt cháy” ở vùng không khí mỏng như khu vực Tây Tạng hay Argentina. Sự độc lập trước những thay đổi trong phong cách sống, những điều kiện độc nhất sẽ làm tăng quá trình trao đổi chất, giảm sự thèm ăn và giảm huyết áp.

Người béo phì có thể giảm cân nếu sống trên núi. Ảnh: Corbis.

Tiến sĩ Florian Lippi, đến từ ĐH Ludwig Maximillians, Munich, Đức, cho biết, việc nắm rõ những cơ cấu đằng sau sự giảm cân có thể đưa ra cách điều trị mới cho bệnh béo phì. Nhóm của ông đã nghiên cứu tác động của cuộc sống ở vĩ độ cao trong vòng một tuần mà không thay đổi thói quen tập thể dục hay chế độ ăn uống.

Nghiên cứu thực hiện tại phòng thí nghiệm ở một trong những ngọn núi cao nhất nước Đức, Zugspitze, kết quả là trọng lượng cơ thể những người béo phì, số lượng thức ăn họ tiêu thụ cũng như huyết áp đã giảm đáng kể và những tác động này vẫn tiếp tục kéo dài cho tới bốn tuần sau đó.

Tiến sĩ Lippi nói: “Sự giảm cân khi sống ở những khu vực cao là do quá trình trao đổi chất làm việc hiệu quả và lượng thức ăn đưa và cơ thể giảm, tuy nhiên lý do thực sự đằng sau những thay đổi này vẫn chưa được làm rõ. Béo phì và những căn bệnh liên quan ngày càng gia tăng ở những nước phương Tây trong khi các phương pháp điều trị hiệu quả vẫn chưa được áp dụng. Nghiên cứu của chúng tôi có thể cung cấp một hướng đi mới cho việc điều trị béo phì trong tương lai”.