

NGỒI NHIỀU NGUY CƠ MẮC BỆNH TIM, UNG THƯ CAO

Các nhà khoa học Thụy Điển cảnh báo những người do công việc phải ngồi nhiều trong thời gian dài nhưng lại không tập thể dục hoặc luyện tập thể thao có nguy cơ rất cao mắc bệnh tim và các bệnh nguy hiểm khác.

Trong một nghiên cứu được công bố trên tạp chí

Các nhà khoa học Thụy Điển cảnh báo những người do công việc phải ngồi nhiều trong thời gian dài nhưng lại không tập thể dục hoặc luyện tập thể thao có nguy cơ rất cao mắc bệnh tim và các bệnh nguy hiểm khác.

Trong một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Y học thể thao của Anh, các nhà khoa học Thụy Điển nhấn mạnh những người ngồi tĩnh tại càng nhiều và ít vận động thì nguy cơ mắc các bệnh như béo phì, tiểu đường, đau tim và ung thư càng cao.

Các chuyên gia y tế đã xây dựng các chương trình cụ thể khuyến khích con người hoạt động thể dục tối thiểu cũng phải 2,5 giờ mỗi tuần.

Quy định thời gian vận động tối thiểu như vậy có thể khuyến khích nhiều người duy trì mức độ tập luyện thích hợp.

Các nghiên cứu cũng cho thấy, cứ vượt quá quy định 1 giờ về thời gian xem vô tuyến truyền hình, phụ nữ có nguy cơ tăng 26% khả năng biến chứng về tim như hội chứng chuyển hóa bất chấp việc luyện tập thể dục.

Những người không dành đủ thời gian để luyện tập thể dục, nguy cơ mắc các bệnh nguy hiểm chết người càng cao nếu thời gian ngồi kéo dài./.