

THỂ DỤC CƯỜNG ĐỘ CAO LÀM GIẢM KHẢ NĂNG CÓ CON

Những cô gái quá năng nổ trong phòng tập thể dục có nguy cơ bị trục trặc về sinh nở cao gấp 3 lần, một nghiên cứu vừa công bố.

Trong khi các chuyên gia đều đồng ý rằng rèn luyện thân thể ở mức độ vừa phải mang lại những lợi ích to lớn cho sức khỏe, thì

Những cô gái quá năng nổ trong phòng tập thể dục có nguy cơ bị trục trặc về sinh nở cao gấp 3 lần, một nghiên cứu vừa công bố.

Trong khi các chuyên gia đều đồng ý rằng rèn luyện thân thể ở mức độ vừa phải mang lại những lợi ích to lớn cho sức khỏe, thì họ cũng tin rằng để mang thai được, cơ thể cần một lượng "nhựa sống" rất lớn.

Tập thể dục cường độ cao ảnh hưởng đến khả năng sinh nở của chị em. Ảnh: DailyMail.

Nhóm nghiên cứu từ Đại học Khoa học và Kỹ thuật Na Uy đã tìm hiểu 3.000 phụ nữ, hỏi họ về tần số, thời gian và cường độ luyện tập thân thể từ năm 1984 và 1986.

Trong 10 năm theo dõi sau đó, những người này được hỏi về việc mang thai của mình, DailyMail cho biết.

Sigrídur Lara Gudmundsdóttir, trưởng nhóm nghiên cứu, cho biết: "Trong số tất cả phụ nữ này, chúng tôi tìm thấy hai nhóm có nguy cơ vô sinh tăng cao. Họ là những người luyện tập hầu như mỗi ngày, và những người tập đến khi kiệt sức. Những cô gái kết hợp cả hai yếu tố này thì có nguy cơ vô sinh cao nhất".

Ngay cả khi đã tính đến những yếu tố khác như tuổi tác, cân nặng, tình trạng hôn nhân, thói quen hút thuốc, các số liệu cho thấy những người tập thể dục tích cực nhất thì có nguy cơ vô sinh cao gấp 3 lần những người luyện tập vừa phải.

Nhóm nghiên cứu cũng cho biết các cô gái trẻ dễ tổn thương hơn trước nguy cơ này.

Trong số những người dưới 30 tuổi tập luyện nhiều nhất, 25% trong số họ không thể thụ thai trong

năm đầu tiên, so với con số trung bình chỉ là 7%.

Tuy nhiên, nhóm nghiên cứu cũng cho biết ảnh hưởng tiêu cực này dường như không kéo dài vĩnh viễn. "Hầu hết những người luyện tập nặng nhọc nhất trong những năm 1980 thực ra lại hầu hết có con trong những năm 1990".