

## CHỮA BỆNH UNG THƯ VÚ BẰNG... TẬP TẠ

Hàng thập kỷ qua, các bác sĩ luôn cho rằng nâng những vật nặng có thể gây nguy hiểm cho cơ tay ở phụ nữ. Tuy nhiên, một nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học thuộc Đại học Pennsylvania chỉ ra rằng luyện tập nâng tạ đúng cách sẽ giúp "ph&

Hàng thập kỷ qua, các bác sĩ luôn cho rằng nâng những vật nặng có thể gây nguy hiểm cho cơ tay ở phụ nữ. Tuy nhiên, một nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học thuộc Đại học Pennsylvania chỉ ra rằng luyện tập nâng tạ đúng cách sẽ giúp "phái đẹp" chống lại bệnh ung thư vú.

Tiến sĩ Eric Winer, một chuyên gia về ung thư vú tại Trung tâm ung thư Dana-Farber ở Boston, cho rằng: "Bao nhiêu thế hệ phụ nữ được khuyên nên tránh nâng các vật nặng. Nhưng thật ra, việc nâng các vật nặng lại có thể giúp phụ nữ bị ung thư vú có cơ bắp khỏe mạnh hơn".

Hiện nay, khoảng hơn 2,4 triệu người Mỹ đang được điều trị bệnh ung thư vú bằng nhiều phương pháp khác nhau. Tiến sĩ Kathryn Schmitz, người đứng đầu cuộc nghiên cứu khẳng định luyện tập cơ tay là một trong những biện pháp tích cực trong điều trị ung thư vú.

Tập tạ là biện pháp tích cực trong điều trị ung thư vú. (Ảnh: MSBC)

Các nhà khoa học đã tiến hành nghiên cứu với 141 phụ nữ bị ung thư vú có hội chứng phù bạch huyết (lymphedema). Một nửa trong số này tham gia một lớp cử tạ kéo dài trong vòng 13 tuần và với tần suất 2 lần/tuần.

Sau một năm, kết quả cho thấy những phụ nữ tham gia lớp cử tạ thường xuyên đã giảm đáng kể hội chứng lymphedema, chỉ có 14% bị sưng thêm, trong khi nhóm không tập tạ có đến 29% bị sưng to hơn. Những phụ nữ tham gia tập tạ tiết lộ họ cảm thấy sức khỏe của mình tốt hơn hẳn so với trước đó.

Theo các chuyên gia sức khỏe, môn cử tạ có tác dụng giúp máu lưu thông tốt hơn và giúp tăng cường sự rắn chắc cho xương và cơ đặc biệt ở vùng ngực và cánh tay. Ngoài ra, cử tạ cũng là một môn thể thao giúp những người mắc bệnh béo phì giảm cân rất tốt.