

ĂN NHIỀU LÀ NGUYÊN NHÂN CHÍNH GÂY GIA TĂNG BÉO PHÌ Ở MỸ

Một nghiên cứu mới đây được tiến hành với hướng tiếp cận hoàn toàn mới nhằm, lần đầu tiên, tìm ra mức độ đóng góp của thức ăn và thói quen tập thể dục vào sự gia tăng bệnh béo phì trong cộng đồng. Nghiên cứu đã kết luận rằng sự gia tăng cả

Một nghiên cứu mới đây được tiến hành với hướng tiếp cận hoàn toàn mới nhằm, lần đầu tiên, tìm ra mức độ đóng góp của thức ăn và thói quen tập thể dục vào sự gia tăng bệnh béo phì trong cộng đồng. Nghiên cứu đã kết luận rằng sự gia tăng căn bệnh béo phì ở Mỹ từ thập kỉ 70 tới nay chủ yếu là do nạp quá nhiều năng lượng vào cơ thể.

Từ lâu giới nghiên cứu đã tranh cãi trong việc giải đáp nguyên nhân chính của bệnh béo phì – bao nhiêu phần trăm là do ăn quá nhiều làm tăng calo trong cơ thể, và bao nhiêu phần trăm là do kém vận động thể chất. Trong khi họ quyết định vẫn ra một khuyến cáo chung là nên kết hợp cả ăn ít đi và vận động nhiều lên để chống lại béo phì, thực tế họ vẫn tiếp tục tranh cãi trong hai biện pháp trên thì đâu là vấn đề cốt lõi mà cộng đồng cần chú tâm.

Nghiên cứu được trình bày tại buổi họp bàn của Quốc hội châu Âu về béo phì hôm thứ sáu vừa qua là nghiên cứu đầu tiên nhằm trả lời cho câu hỏi về nguyên nhân chính yếu của bệnh béo phì với việc kết hợp xem xét các vấn đề: quan hệ trao đổi chất, quy luật nhiệt động học, các dữ liệu dịch tễ và dữ liệu nông nghiệp.

“Đã có rất nhiều giả thuyết cho rằng cả kém vận động cơ thể và tăng cường nạp năng lượng đều là những nguyên nhân chính dẫn tới béo phì. Tới nay, chưa từng có đề xuất nào đưa ra cách lượng hóa phần đóng góp của hai yếu tố này. Nghiên cứu của chúng tôi khẳng định rằng việc tăng cân nhanh chóng trong dân cư Mỹ hầu như chỉ bắt nguồn từ việc mọi người ăn nhiều và có nhiều calo hơn. Vận động thân thể có vẻ không ảnh hưởng gì nhiều,” tiến sĩ Boyd Swinburn, trưởng nhóm nghiên cứu, chủ nhiệm khoa sức khỏe cộng đồng, giám đốc trung tâm Hợp tác WHO về Phòng chống Béo phì tại đại học Deakin, Australia, phát biểu.

Các nhà khoa học đã bắt đầu với việc kiểm tra 1.399 người lớn và 963 trẻ em để biết được mức năng lượng cơ thể họ đã tiêu hao trong điều kiện sống hoàn toàn không vận động.

Sau khi đã có được mức tiêu hao năng lượng của cơ thể mỗi người, Swinburn và các đồng nghiệp có thể tính toán được người lớn cần ăn bao nhiêu để duy trì được một cân nặng ổn định, và trẻ em cần ăn bao nhiêu để duy trì sự tăng trưởng bình thường.

Rồi họ tính xem người Mỹ đã ăn tổng cộng bao nhiêu thức ăn, bằng cách lấy dữ liệu cung cấp thức ăn toàn quốc (lượng thức ăn sản xuất và nhập khẩu, trừ đi lượng xuất khẩu, lượng bị bỏ đi, lượng dùng cho súc vật và các mục đích khác) trong thập kỉ 70 và trong vài năm đầu thế kỉ 21.

Các nhà nghiên cứu đã sử dụng kết quả họ có để dự đoán mức tăng trọng lượng cơ thể mà người Mỹ đạt được trong khoảng thời gian 30 năm nghiên cứu trong điều kiện thức ăn là yếu tố ảnh hưởng duy nhất. Họ sử dụng dữ liệu từ một cuộc điều tra toàn quốc (NHANES) có sẵn số liệu cân nặng của người Mỹ những năm 1970 và đầu các năm 2000 để tìm ra mức tăng trọng lượng thực sự trong thời gian đó.

“Nếu mức tăng khối lượng cơ thể thực tế đúng như những gì chúng tôi đã dự đoán, điều đó có nghĩa lượng thức ăn là yếu tố duy nhất gây ra béo phì từ năm 1970 tới nay. Còn nếu có sự sai khác, thì hoạt động thể chất cũng đóng vai trò nhất định.”

Các nhà nghiên cứu thấy rằng, ở trẻ em, mức tăng cân dự đoán và mức tăng thực tế trùng khớp nhau, có nghĩa là tăng mức năng lượng nạp vào cơ thể trong 30 năm được nghiên cứu chính là nguyên nhân của sự tăng cân.

“Đối với người lớn, chúng tôi dự đoán rằng họ sẽ nặng thêm 10,8 kg, nhưng thực tế họ chỉ nặng hơn 8,6 kg. Điều này cho thấy ăn nhiều hơn là một nguyên nhân tăng cân, nhưng có thể trong 30 năm qua con người cũng đã tăng mức vận động, và chính điều này đã làm giảm bớt phần nào việc tăng khối lượng,” Swinburn nói.

“Để trở lại được cân nặng trung bình như những năm 70, chúng ta cần bớt đi 350 calo một ngày đối với trẻ em (tương đương với một hộp sữa và một suất nhỏ thịt rán kiểu Pháp) và bớt đi 500 calo một ngày đối với người lớn (tương đương khoảng một chiếc hamburger cỡ lớn),” Swinburn nói. “Nếu không, chúng ta cũng có thể đạt được điều tương tự bằng cách tăng vận động cơ thể: trẻ em cần đi bộ thêm 150 phút, và người lớn cần đi thêm 110 phút mỗi ngày. Mặc dù cả 2 biện pháp đều phát huy tác dụng, nhưng xét về tính ứng dụng thực tế, trọng tâm cần hướng tới là giảm bớt mức năng lượng nạp vào hàng ngày.”

Ông nhấn mạnh rằng con người không nên quên mất vận động cơ thể vẫn là một phần biện pháp giảm béo phì, và vận động cần được tiếp tục khuyến khích do lợi ích tích cực nhiều mặt của nó. Nhưng ông cũng đồng thời nhấn mạnh rằng trong công cuộc đấu tranh với bệnh béo phì, người ta không nên trông đợi quá nhiều ở vận động cơ thể, và các chính sách sức khỏe cộng đồng cần được chuyển sang hướng khuyến khích mọi người ăn ít đi.

Nghiên cứu mới tìm ra rằng sự gia tăng bệnh béo phì tại Hoa Kỳ kể từ thập kỉ 70 tới nay chủ yếu là do nạp quá nhiều năng lượng cho cơ thể. (ảnh: : iStockphoto/Michael Krinke)

