

ĐẠP XE GIÚP GIẢM 90% CHỨNG ĐAU NỬA ĐẦU

Các nhà khoa học Thụy Điển nhận thấy: tuân thủ một chương trình đạp xe đều đặn, với cường độ vừa phải sẽ giúp giảm nguy cơ bị đau đầu tới 90%.

Các nhà khoa học Thụy Điển nhận thấy: tuân thủ một chương trình đạp xe đều đặn, với cường độ vừa phải sẽ giúp giảm nguy cơ bị đau đầu tới 90%.

Các tình nguyện viên đã tham gia một khoá đi xe đạp trong nhà với thời lượng 3 lần/tuần trong 3 tháng. Sau tập luyện, hầu hết đều cho biết số ngày bị đau nửa đầu giảm hẳn, mức độ đau cũng giảm và họ ít phải dùng thuốc hơn.

Mấu chốt của vấn đề là sự luyện tập đã kích thích tăng tiết các chất endorphins, chất giảm đau tự nhiên của cơ thể.

“Nhiều người bị đau nửa đầu thường tránh các hoạt động mang tính thể thao vì nghĩ rằng nó chỉ làm bệnh đau đầu của họ thêm nặng. Tuy nhiên, thực tế thì những người đau nửa đầu có hệ thần kinh khá nhạy và thường phản ứng thái quá với bất cứ điều gì. Khi đó, chơi thường xuyên một môn thể thao sẽ có tác dụng giảm đau đầu hiệu quả”, báo cáo của các nhà khoa học ở TT Đau đầu Cephalia (Gothenburg).

Nghiên cứu trước đó cũng cho thấy các loại vận động như đi bộ hay bơi lội cũng rất có tác dụng bởi vì nó làm chậm phản ứng và giải quyết sự cố rất nhẹ nhàng.

Như vậy, luyện tập không chỉ tốt cho tim, phổi mà còn có tác dụng tăng cường sức khoẻ não bộ.

Các nghiên cứu chỉ ra rằng những người chăm chỉ luyện tập cũng có thể tích ở một số vùng quan trọng trong não bộ (như vùng ngôn ngữ, trí nhớ và cảm xúc) lớn hơn những người không luyện tập. Vì nó làm chậm quá trình lão hoá của não bộ và các nhà khoa học cũng cho rằng chơi thể thao còn giúp tăng cường và phát triển các tế bào thần kinh.

Thí nghiệm này gồm 52 người tham gia. Họ được chụp CT não bộ và phỏng vấn về quá trình chơi thể thao.