

ÂM NHẠC CÓ THỂ GIÚP TIM KHỎE

Những bản nhạc hoặc bài hát yêu thích không chỉ giúp tinh thần của con người trở nên phấn chấn, mà còn giúp các mạch máu giãn nở nhiều hơn.

Các chuyên gia tim mạch của Đại học Maryland (Mỹ) tuyển 10 tình nguyện viên (cả nam và nữ) để tìm hiểu tác dụng của âm nhạc đối với tim. Những người này có sức khỏe tốt và không hút thuốc lá. Nhóm nghiên cứu yêu cầu tình nguyện viên nghe những bản nhạc ưa thích trong nửa giờ. Sau đó họ được nghe bản rock chát chúa – thứ mà họ rất sợ - trong 30 phút tiếp theo. Trong lúc tình nguyện viên nghe nhạc, các nhà khoa học dùng sóng siêu âm để theo dõi hoạt động của các mạch máu.

Nếu tính theo mức trung bình, đường kính mạch máu của các tình nguyện viên tăng thêm 26% khi họ nghe bản nhạc yêu thích. Trong lúc nghe nhạc rock, mạch máu của họ giảm 6%.

“Mức độ giãn nở của các mạch máu là rất lớn. Tác dụng tương tự chỉ xảy ra khi chúng ta cười hoặc dùng một số loại thuốc trợ tim như statin”, tiến sĩ tim mạch Michael Miller, trưởng nhóm nghiên cứu, phát biểu.

Khi thành mạch nở rộng, máu chảy dễ dàng hơn và giảm được nguy cơ tạo cục máu (nguyên nhân gây nên đau tim và đột quỵ). Hoạt động co giãn của mạch máu cũng ngăn chặn được nguy cơ xơ cứng thành mạch.

“Mặc dù tác động của âm nhạc đối với tim đã rõ ràng, chúng tôi vẫn cho rằng chúng ta không nên ngừng sử dụng statin hay chấm dứt tập luyện thể thao. Thay vào đó, chúng ta nên coi âm nhạc như một biện pháp hỗ trợ trong nỗ lực nâng cao sức khỏe của tim”, Miller nói.