

VÒNG BỤNG LỚN Ở TUỔI TRUNG NIÊN SẼ LÀM TĂNG NGUY CƠ MẤT TRÍ NHỚ

Theo một nghiên cứu mới đây, những người có bụng to hơn ở độ tuổi 40 thường có nhiều xu hướng mắc chứng mất trí nhớ hơn khi họ bước sang độ tuổi 70.

Cuộc nghiên cứu dựa trên 6.583 người ở độ tuổi từ 40-45 ở miền Bắc California được đo chất béo ở vùng bụng. Trung bình 36 năm sau, 16% những người tham gia thử nghiệm được chẩn đoán bị mắc chứng mất trí. Cuộc nghiên cứu đã phát hiện những người có lượng chất béo cao nhất ở vùng bụng có xu hướng phát sinh chứng mất trí gần gấp 3 lần nhiều hơn những người có lượng chất béo thấp nhất ở vùng bụng.

Tiến sĩ Rachel A. Whitmer – tác giả của cuộc nghiên cứu này, một nhà khoa học nghiên cứu của Phân viện Nghiên cứu Kaiser Permanente ở Oakland, CA, và cũng là thành viên của Viện Hàn lâm Thần kinh của Mỹ - cho biết: “Chúng ta cũng thấy rằng 50% những người lớn tuổi ở Mỹ này đều có lượng chất béo ở vùng bụng quá nhiều, đây là một phát hiện rất đáng lo ngại. Cho nên cần phải tiến hành nghiên cứu để xác định xem mối liên hệ giữa chứng mất trí và béo phì vùng bụng là những cơ chế gì.”

Có một vòng bụng lớn sẽ làm tăng nguy cơ mắc chứng mất trí nhớ bất kể những người tham gia thử nghiệm có cân nặng bình thường, quá cân hay béo phì hay không, và bất kể đến các chứng bệnh sức khỏe hiện tại như bệnh tiểu đường, chứng đột quỵ và bệnh tim mạch.

(Ảnh: iStockphoto/Simone van den Berg)

Những người thừa cân và có vòng bụng to 2,3 lần và những người vừa béo phì vừa có vòng bụng lớn gấp 3,6 lần sẽ có nhiều khả năng phát sinh chứng mất trí nhớ hơn những người có cân nặng và số vòng bụng bình thường. Những người thừa cân hay béo phì nhưng không có vòng bụng lớn sẽ có 80% nguy cơ mắc chứng mất trí nhớ.

Vòng bụng to ở độ tuổi trung niên cũng làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, đột quỵ và bệnh động mạch vành, nhưng đây là lần đầu tiên các nhà nghiên cứu chứng minh được nó cũng làm tăng nguy cơ mất trí nhớ.

Trong cuộc nghiên cứu này, phụ nữ cùng với những người da màu, những người hút thuốc, những người có huyết áp, cholesterol hoặc tiểu đường cao, và những người chưa có bằng tốt nghiệp phổ thông có khả năng bị béo phì vùng bụng hơn nam giới.

Các nghiên cứu theo dõi toàn diện cho thấy rằng không phải mối liên hệ giữa béo phì vùng bụng và chứng mất trí là do vòng bụng to gây ra, mà là do một loạt các hành vi phức tạp liên quan đến sức khỏe mà trong đó béo phì vùng bụng chỉ là một phần.

“Các cuộc khám nghiệm cho thấy rằng những thay đổi trong não bộ liên quan đến bệnh Alzheimer (một dạng bệnh sa sút trí tuệ) có thể bắt đầu từ thời còn trẻ đến giai đoạn trung niên, và một cuộc nghiên cứu khác cũng chỉ ra rằng vùng bụng nhiều chất béo ở tuổi già gắn liền với chứng teo não hơn,” Whitmer nói. “Ngụ ý của những phát hiện này là những ảnh hưởng nguy hiểm của béo phì vùng bụng ở não có thể đã bắt đầu từ lâu trước khi những dấu hiệu mất trí xuất hiện.”

Cuộc nghiên cứu được công bố trực tuyến trên tờ Thần kinh học – tạp chí y khoa của viện Hàn lâm Thần kinh của Mỹ, số ngày 26 tháng 3 năm 2008.