

## 12.000 BƯỚC ĐỂ LUÔN KHOẺ MẠNH

Không cần gì phải chạy mới có được một thân hình thon thả... Để kiểm soát được trọng lượng của mình đơn giản chúng ta chỉ cần đi bộ.

Tất cả những người áp dụng chế độ giảm cân (có thể là tất cả mọi người) đều chơi thể thao. Nhưng môn nào? Tùy theo lứa tuổi, thể trạng, sức khỏe thì một số hoạt động có thể bị hạn chế. Mọi người muốn bớt đi vài kí-lô nên thường có xu hướng luyện tập các môn thể thao mệt nhọc, mạnh bạo có thể gây ra các hậu quả khôn lường cho cơ và xương, và mọi người thường chỉ có thể tập luyện trong thời gian ngắn, chưa đủ để ước mơ giảm cân hoàn toàn trở thành hiện thực.

Sẽ tốt hơn nếu luyện tập vài phút mỗi ngày nhưng một cách đều đặn. Và vì không phải ngày nào chúng ta cũng đến được phòng tập nhưng chỉ đạt kết quả bằng một phương pháp đơn giản hơn nhiều: Đi bộ. Tất cả các thầy thuốc xác nhận việc đi bộ có lợi cho sức khỏe, vài bước đi bộ mỗi ngày giúp cho cơ thể luôn được giữ vững ở tình trạng tốt. Vấn đề là chúng ta cần phải đi bộ bao nhiêu bước mỗi ngày để điều này mang lại hiệu quả thực sự. Một nhóm các nhà khoa học vì thế đã thực hiện một cuộc nghiên cứu và thiết lập một chuẩn mực sơ bộ giúp mọi người có thể xác định mình cần đi bao nhiêu bước mỗi ngày. Kết quả được đăng trên tạp chí *Journal of physical activity & health* vào tháng một vừa qua.

14 nhà nghiên cứu đã theo dõi 3.127 người trưởng thành và có sức khỏe tốt (2151 phụ nữ và 976 đàn ông) từ 19-94 tuổi. Các nhà nghiên cứu ước lượng chỉ số cân nặng để xác định số bước họ cần phải đi mỗi ngày, sau đó phân tích hiệu quả của việc đi bộ. Qua nghiên cứu họ kết luận rằng, phụ nữ từ 18-40 tuổi muốn kiểm soát trọng lượng cơ thể của mình phải đi bộ 12.000 bước mỗi ngày, 11.000 bước cho phụ nữ từ 40-50 tuổi, 10.000 cho phụ nữ từ 50-60 tuổi và 8.000 bước cho tuổi 60 trở lên. Còn đàn ông từ 18-50 tuổi phải đi bộ 12.000 bước mỗi ngày và 11.000 cho độ tuổi 50 trở lên.

Nhiều người chỉ chú tâm vào số bước chân dù họ bước ngắn hay dài nhưng theo đơn vị đo lường cổ của La Mã một bước chân dài khoảng 75 cm, điều đó nghĩa là ta phải đi bộ trung bình từ 8 đến 10 km mỗi ngày nhưng điều này nghe có vẻ không được thoải mái cho lắm đối với những dân cư ở trung tâm thành phố.