

CHẤT CHOLESTEROL CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE?

Nếu bạn lo lắng về lượng cholesterol trong máu cao và muốn giữ cho tim bạn khoẻ mạnh khi bạn ngày càng lớn tuổi, thì bạn đừng vội bỏ món thịt muối xông khói và trứng. Bởi vì một nghiên cứu mới đây cho thấy rằng chúng có thể đem lại lợi ích cho cơ thể.

Các chuyên gia nghiên cứu tại trường đại học A&M bang Texas đã phát hiện lượng cholesterol thấp có thể làm giảm sự phát triển cơ bắp khi tập thể dục. Steven Riechman, trưởng nhóm nghiên cứu và là phó giáo sư về ngành sức khỏe và vận động học, cùng với Simon Sheather, trưởng khoa thống kê, và các đồng nghiệp tại trung tâm Kiểm soát sự tăng cân Johns Hopkins và trường đại học Y Northern Ontario, mới đây đã cho xuất bản những phát hiện mới họ trên tạp san Lão khoa. Điểm mấu chốt: trước khi bạn ăn chén cháo yến mạch thứ hai có khả năng là lượng cholesterol không có hại cho sức khỏe như chúng ta vẫn nghĩ nó là như vậy.

Riechman giải thích: "Chúng tôi không hy vọng và sẽ đạt được những kết quả đại loại như vậy. Chúng tôi cần phải tiến hành thêm các nghiên cứu sâu hơn về lĩnh vực này. Nhưng những gì chúng tôi phát hiện được thực sự có thể làm thay đổi cách nhìn của chúng ta về chất cholesterol, đặc biệt là nó có liên quan với thời kỳ luyện tập thân thể với cường độ cực cao."

Nhóm đã tiến hành nghiên cứu đối với 55 người đàn ông và phụ nữ có độ tuổi từ 60 đến 69, họ không hút thuốc và có sức khỏe tốt và có thể thực hiện các bài kiểm tra và bài huấn luyện về thể dục.

Những người tham gia vào cuộc nghiên cứu này sẽ thực hiện một vài bài thể dục 3 ngày một tuần và kéo dài suốt 12 tuần. Các bài thể dục gồm có: Bài tập kéo căng, đạp xe đạp tại chỗ và bài tập nâng tạ với trọng lượng lớn. Những người bỏ một hoặc nhiều buổi tập sẽ được cho tập bù để đảm bảo khi kết thúc cuộc nghiên cứu thì tất cả mọi người đều thực hiện đầy đủ các bài thể dục giống nhau. Bên cạnh đó, tất cả người tham dự cũng được cho ăn những món ăn giống nhau.

Khi tổng kết cuộc nghiên cứu, các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng có một mối liên kết đặc biệt giữa xuất ăn có cholesterol và sự thay đổi về sức mạnh. Nói chung, những người tiêu thụ lượng cholesterol cao cũng có được sự tăng sức mạnh cơ cao nhất.

Riechman nói cholesterol lưu thông trong máu dường như cũng đóng góp phần vào sự tăng sức mạnh cơ ở những người tham gia vào cuộc nghiên cứu.

Ông giải thích: "Một lý giải thuyết phục là thông qua vai trò quan trọng của cholesterol trong quá trình sưng viêm. Trong lúc tập thể dục, cơ bắp của bạn có thể bị đau bởi vì chúng đang tái tạo lại khối lượng cơ bắp. Nếu có nhiều cholesterol thì có thể giúp cho quá trình phản ứng lại quá trình sưng viêm mạnh hơn. Chúng ta biết rằng quá trình sưng viêm ở một số vùng trên cơ thể như gần tim thì không tốt cho cơ thể nhưng để tái tạo cơ bắp thì nó lại có nhiều lợi ích và cholesterol có vẻ như là đã hỗ trợ trong quá trình này."

Riechman cho biết những người uống thuốc giảm lượng cholesterol trong khi tham gia vào cuộc thí nghiệm này thì tổng số lượng tăng cơ thấp hơn những người không uống thuốc.

Ông giải thích: "không cần phải nói những phát hiện này cho thấy chúng ta không cần phải lo lắng về cholesterol. Qua thí nghiệm này, chúng ta cần phải nghiên cứu sâu hơn về một loạt các vấn đề khác như điều gì đã xảy ra đối với cholesterol khi tập thể dục? điều chúng ta cần phải làm đó là nghiên cứu thời điểm mà cholesterol đi vào các cơ."

Riechman nói cộng với việc tập thể dục, cholesterol dường như đóng vai trò trợ giúp sự phát triển cơ. Vấn đề chính ở đây là phải tập thể dục bởi vì không có nghĩa là bạn ngồi xem ti vi cả ngày và

cho là bạn không cần lo lắng về lượng cholesterol trong máu.

“Phát hiện của chúng tôi cho thấy rằng việc hạn chế lượng cholesterol trong thời kỳ tập thể dục đường như có ảnh hưởng tiêu cực đến việc phát triển cơ. Nếu điều này là đúng như thí nghiệm của chúng tôi thì cholesterol có thể đóng vai trò quan trọng trong việc tái tạo cơ. Chúng tôi cần biết chính xác điều đó xảy ra như thế nào. Và bởi vì cholesterol có liên quan tiêu cực đến sức khoẻ tim mạch nên chúng ta cần phải nghiên cứu sâu hơn về vấn đề này. Nó cũng cho thấy rằng vẫn nhiều điều mà chúng ta chưa hiểu hết về cholesterol.”