

## CHẠY CHẬM GIẢM BÉO PHÌ

Bài tập thể dục chạy trên ván trượt 15 phút, trong vòng 15 tuần dành cho một nhóm chuột. Còn nhóm chuột khác hoàn toàn không hoạt động. Kết quả cho thấy, nhóm chuột thứ nhất đã giảm được 30% lượng mỡ trong cơ thể trong khi nhóm chuột thứ 2

Mới đây các nhà nghiên cứu của Mỹ đã đưa ra một kết luận chạy chậm hàng ngày có thể giúp giảm cân hiệu quả. Theo thời báo Chicago, nghiên cứu đã được thí nghiệm đối với rất nhiều những con chuột đang trong giai đoạn sung sức và kết quả cho thấy việc chạy chậm hàng ngày giúp chúng ngăn cản được sự phát triển của căn bệnh béo phì.

Để thực hiện nghiên cứu này, các nhà nghiên cứu của trường đại học Stony Brook - Mỹ đã tập trung một số lượng lớn chuột và chia chúng thành 2 nhóm. Một nhóm được tập chạy hàng ngày trên một miếng ván trượt 15 phút. Bài tập thể dục này được tiến hành đều đặn trong vòng 15 tuần. Nhóm chuột kia hoàn toàn không hoạt động. Kết quả cho thấy, nhóm chuột thứ nhất đã giảm được 30% lượng mỡ trong cơ thể trong khi nhóm chuột thứ 2 không giảm cân thậm chí còn tăng cân.

Chạy bộ, nhưng đừng ra sức chạy nhanh (Ảnh: VTC)

Tập thể dục cho phép tiêu hao nhiều năng lượng và do đó nó cho phép phòng ngừa việc tăng cân. Điều này đúng ít ra là đối với thanh niên.

Vì sao việc thúc đẩy các hoạt động cơ bắp cho phép cơ thể giảm sự tích trữ mỡ? Các hoạt động cơ bắp gây ảnh hưởng tới sự phát triển các tế bào gốc, làm cho các tế bào này trở thành các tế bào cơ hoặc tế bào xương mà không chuyển thành các tế bào mỡ.

Nếu như nghiên cứu này có thể được áp dụng với người, chúng ta có thể hy vọng vào việc phòng nguy cơ mắc bệnh béo phì ở trẻ nhỏ.

Trước đây, các nhà nghiên cứu vẫn cho rằng bệnh béo phì có nguyên nhân do rối loạn chức năng chuyển hoá hoặc do có vấn đề trong việc loại bỏ chất mỡ. Nhưng theo nghiên cứu này, các nhà nghiên cứu chỉ ra rằng bệnh béo phì còn do chính sự phát triển của bệnh. Do đó họ đã đi tìm giải pháp để ngăn cản sự phát triển của căn bệnh này.

Nếu thành công đối với người, thì đây là biện pháp giảm béo phì đầu tiên cho thanh niên mà không cần dùng đến thuốc giảm béo. Biện pháp này không chỉ giúp giảm cân mà còn cho phép chúng ta kiểm soát được cân nặng. Điều này rất quan trọng trong việc chữa béo phì vì một khi đã mắc căn bệnh này bệnh nhân thường tăng cân rất nhanh.

Nghiên cứu này cũng cho chúng ta hy vọng về việc giảm nguy cơ béo phì ở trẻ em và các bệnh tim mạch thường gặp ở người lớn tuổi.

Cho đến nay, các nhà nghiên cứu vẫn còn chưa thấy phản ứng thụ nào của việc luyện tập thể dục trong điều trị giảm béo phì.

Dạ Thảo