

ĐI BỘ ĐỀU ĐẶN ĐỂ CHỐNG LÃO HOÁ NÃO

Một nghiên cứu mới của Ý phát hiện: thường xuyên đi bộ hoặc tập luyện đối với những người ở độ tuổi 65 trở lên có thể giảm nguy cơ mắc chứng tâm thần phân liệt.

Suy mạch là dạng phổ biến thứ hai sau suy não của chứng tâm thần phân liệt.

Nghiên cứu được thực hiện trong vòng 4 năm với sự tham gia của 749 cụ ông và cụ bà trên 65 tuổi nhưng trí nhớ vẫn còn minh mẫn. Nhóm nghiên cứu theo dõi mức độ một số hoạt động như đi bộ, leo cầu thang, làm việc nhà, làm vườn và làm mộc. Sau 4 năm, 54 người tham gia mắc chứng suy não còn 27 người mắc chứng suy mạch.

Kết quả của nghiên cứu được xuất bản trên tạp chí Neurology.

Qua theo dõi, người tham gia được chia thành 3 nhóm đều nhau. Đáng chú ý là nhóm 1 (gồm những người tiêu tốn nhiều năng lượng nhất khi tham gia các hoạt động), và nhóm 3 (gồm những người tiêu tốn ít năng lượng nhất). Nghiên cứu cho thấy đối với hoạt động đi bộ, nhóm 1 giảm nguy cơ mắc chứng suy mạch 27% so với nhóm 3. Đối với các hoạt động còn lại, nguy cơ mắc chứng suy mạch cũng giảm 29% ở nhóm 1. Xét chung trên tổng số các hoạt động, nguy cơ mắc bệnh ở nhóm 1 giảm 24%.

Tiến sĩ Giovanni Ravaglia thuộc đại học Y S. Orsola Malpighi tại Bologna phát biểu: “Kết quả cho thấy các hoạt động thể chất vừa phải như đi bộ hay các hoạt động thể chất kết hợp có thể giảm nguy cơ mắc chứng suy mạch ở người cao tuổi”.

“Cũng cần lưu ý rằng hoạt động thể chất dù đơn giản hay phức tạp cũng đều đem lại hiệu quả tích cực cho trí óc”, Ravaglia nhấn mạnh.

Nhóm nghiên cứu đề xuất tìm hiểu sâu hơn để xác định rõ cách thức các hoạt động thể chất giúp ngăn ngừa chứng suy mạch.