

# TẬP CÁC MÔN THỂ THAO NẶNG SẼ NGỪA ĐƯỢC UNG THƯ VÚ

Một nghiên cứu công bố trên tạp chí Y học Archives of Internal Medicine số ra 26 tháng 2 tại Mỹ, các nhà nghiên cứu tại trường đại học Nam California (Mỹ) cho biết phụ nữ tập các bài tập thể dục nặng lâu dài sẽ giảm nguy cơ ung thư vú.

Các nhà nghiên cứu đã tiến hành nghiên cứu tổng cộng 110.000 phụ nữ ở độ tuổi từ 20 đến 79 từ năm 1995 đến 2002, trong đó có 2.649 phụ nữ bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư dạng xâm lấn và 593 phụ nữ khác bị ung thư vú dạng khác.

Tất cả phụ nữ này đã được hỏi về môn thể dục nào mà họ thường tham gia từ tập nhẹ như đi bộ, chơi golf, bóng chày hay các môn tập nặng như bơi, aerobics và chạy từ khi họ còn học phổ thông cho tới lứa tuổi hiện tại của họ.

Đồng thời, các nhà nghiên cứu cũng thu thập các số liệu về các nhân tố rủi ro gây ra bệnh ung thư vú của phụ nữ, bao gồm chủng tộc, tiền sử gia đình và việc sử dụng các liệu pháp hormone thay thế...

Kết quả, các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng những người tập luyện 5 giờ/tuần các môn thể thao nặng thì giảm được 20% nguy cơ mắc bệnh ung thư vú dạng xâm lấn và giảm được 31% nguy cơ ung thư vú dạng khác so với những người tập luyện chỉ dưới 30 phút/tuần các môn thể thao nặng. Trong khi đó, các môn thể thao nhẹ như đi bộ và chơi golf không có tác dụng làm giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư vú trong cả hai dạng nêu trên.

Các nhà nghiên cứu cho rằng kết quả công trình nghiên cứu này đã cung cấp một bằng chứng cho thấy vai trò bảo vệ tích cực của các môn thể thao nặng đối với nguy cơ ung thư vú ở phụ nữ, trong khi các môn thể thao nhẹ không có hiệu quả rõ ràng.

PV