

NGỦ TRƯA GIÚP GIẢM BỆNH TIM MẠCH

Công trình nghiên cứu của Hy Lạp kéo dài trong sáu năm cho thấy những người thường xuyên ngủ trưa 30 phút mỗi ngày, ít nhất ba lần mỗi tuần có tỷ lệ tử vong do bệnh tim thấp hơn 37% so với các đối tượng khác.

Các khoa học gia vừa công bố ngủ trưa chừng 40 phút có thể giúp giảm nguy cơ tử vong do bệnh tim, đặc biệt là ở các nam thanh niên.

Nghiên cứu mới nói rằng đàn ông đi làm ngủ trưa tốt thì có lợi cho sức khỏe (Ảnh: BBC)

Các nhà nghiên cứu xem xét cả tình trạng sức khỏe, tuổi tác và các hoạt động thể lực của các đối tượng. Các chuyên gia nói rằng ngủ trưa giúp con người thư giãn, giảm stress.

Tại các nước người dân có thói quen ngủ trưa, tỷ lệ mắc các bệnh tim mạch có khuynh hướng thấp hơn. Tuy nhiên, nghiên cứu cho kết quả khá hỗn hợp.

Các khoa học gia tại Hy Lạp đã xem xét 23681 người, cả nam lẫn nữ từ độ tuổi 20 đến 86 tuổi. Các đối tượng được theo dõi không có tiền sử bệnh tim mạch hay bất kỳ bệnh nghiêm trọng nào. Những người tham dự cũng được hỏi về thói quen ngủ trưa, thói quen ăn uống và về các hoạt động thể lực.

Các nhà nghiên cứu thấy rằng những người ngủ trưa với các mức độ thường xuyên và độ dài khác nhau có nguy cơ tử vong vì bệnh tim thấp hơn 34% so với những người không ngủ trưa. Những người ngủ trưa hơn 30 phút mỗi lần và ít nhất ba lần mỗi tuần có nguy cơ tử vong thấp hơn 37%.

Lao động nam

Trong số nam giới đang đi làm có thói quen ngủ trưa, nguy cơ tử vong giảm 64% so với tỷ lệ 36% ở số nam giới không đi làm. Các trường hợp nữ tử vong không đủ để đưa ra con số so sánh.

Người lãnh đạo nhóm nghiên cứu, Tiến sĩ Dimitrios Trichopoulos từ trường Sức Khỏe Cộng Đồng thuộc Đại Học Harvard nói: "Tại các nước có số ca tử vong do bệnh liên quan tới động mạch vành thấp, thói quen ngủ trưa khá phổ biến. Đã có các công trình nghiên cứu khác với kết quả tương tự".

"Nghiên cứu này có bốn lợi thế. Nó được thực hiện trên số đối tượng đông đảo, là những người khỏe mạnh và chúng tôi đã rất thận trọng trong việc theo dõi hoạt động thể chất. Điều mà chúng tôi có thể nói, đó là nghiên cứu này xứng đáng được tiếp tục thực hiện."

Ông nói thêm, nếu được củng cố thêm bằng các thử nghiệm khác nữa thì ngủ trưa có thể sẽ là một

hình thức thú vị để giảm bệnh tim mà không gây ảnh hưởng phụ.

Nhân tố quan trọng duy nhất là mọi người không nên giảm các hoạt động thể chất bình thường của mình. June Davison, y tá điều trị bệnh tim từ British Heart Foundation nói: "Những kết quả thú vị này cho thấy ngủ trưa có liên hệ tới việc giảm nguy cơ tử vong do bệnh tim, đặc biệt là ở nam giới đang đi làm. Ngủ trưa giúp người ta thư giãn, rất quan trọng cho sức khỏe. Tuy nhiên, cần giữ cân bằng giữa việc nghỉ ngơi và hoạt động, vì thường xuyên vận động sẽ giúp giảm bệnh tim."

Bà nói thêm rằng những người cảm thấy stress thường muốn làm các việc không có lợi cho sức khỏe như hút thuốc, ăn không điều độ, uống quá nhiều chất cồn và không vận động đủ mức cần thiết. Điều này khiến họ có nguy cơ mắc bệnh tim.