

# CHẤT CAFEIN CÓ THỂ GIÚP LÀM GIẢM ĐAU SAU KHI TẬP THỂ DỤC

Liệu một tách cà phê có thể thay thế bài xoa bóp sau buổi tập thể dục? Theo kết quả của một nghiên cứu mới với quy mô nhỏ thì một liều lượng caffeine vừa phải tương đương với 2 tách cà phê có thể làm giảm đau cơ sau khi tập thể dục.

Liệu một tách cà phê có thể thay thế bài xoa bóp sau buổi tập thể dục? Theo kết quả của một nghiên cứu mới với quy mô nhỏ thì một liều lượng caffeine vừa phải tương đương với 2 tách cà phê có thể làm giảm đau cơ sau khi tập thể dục.

Điều này đặc biệt đúng với những người mới bắt đầu tập thể dục bởi vì những người này thường chịu đau nhức nhiều nhất.

Ông Victor Maridakis thuộc trường đại học bang Georgia và là trưởng nhóm nghiên cứu nói: “nếu bạn có thể sử dụng chất cafein để làm giảm đau, thì nó sẽ giúp bạn nhanh chóng vượt qua các cơn đau trong tuần đầu tiên khi bạn mới bắt đầu tập thể dục” .

## Kết quả

Maridakis và các đồng nghiệp của mình đã tiến hành nghiên cứu trên 8 sinh viên nữ. Các sinh viên này không thường uống café có chất cafein và không thường xuyên tập thể dục. Một hoặc hai ngày sau khi tập buổi tập thể dục đầu tiên những người tham gia cuộc thí nghiệm này được cho uống cà phê hoặc uống không uống gì hết. Sau đó, họ sẽ phải hoàn tất hai bài tập về cơ đùi trong đó bài thứ nhất đòi hỏi phải sử dụng tối đa nỗ lực của cơ và bài thứ hai thì chỉ cần nỗ lực vừa phải.

Những ai mà sử dụng cà phê một giờ trước khi thực hiện bài tập thể dục thứ nhất sẽ giảm được 48% cơn đau so với nhóm những người không uống cà phê. Những sinh viên nào mà đã sử dụng cà phê trước khi thực hiện bài tập thể dục thứ hai đều giảm được 26% cơn đau.

Những ai uống café đều có thể làm gia tăng sự tỉnh táo của mình. Những cuộc nghiên cứu trước đây chỉ ra rằng chất cafein còn có thể làm gia tăng tính bền bỉ và một trong số các cuộc nghiên cứu này đã cho thấy chất cafein có thể làm giảm cơn đau trong suốt quá trình đạp xe đạp trên một quãng đường vừa phải.

Các nhà nghiên cứu cho rằng chất cafein hoạt động bằng cách ngăn các tế bào cảm thụ tiếp nhận chất adenosine được tiết ra để đối phó với những chỗ sưng viêm.

Những lời cảnh báo.

Tuy nhiên, bạn cũng không cần phải đem theo một cái phích café bởi vì một lẽ đối với một số người việc uống nhiều café sẽ gây ra cảm giác bồn chồn hồi hộp, nhịp tim nhanh và rối loạn giấc ngủ. Hơn nữa, kết quả của cuộc nghiên cứu này không hẳn là hiệu nghiệm đối với những người thường xuyên uống café bởi vì những người này tỏ ra ít nhạy cảm đối với tác dụng của chất cafein. Bởi vì các nhà nghiên cứu chỉ tiến hành nghiên cứu trên nữ giới do đó nó sẽ có tác dụng khác nhau đối với nam giới. Để chứng thực tính đúng đắn của kết quả đối với tất cả mọi, nghiên

cứu này cần được tiến hành trên nhiều người hơn và có cả đàn ông.

Các nhà khoa học nói rằng chất cafein dường như có tác dụng giảm đau tốt hơn so với các loại thuốc giảm đau truyền thống như thuốc naproxen, aspirin hay ibuprofen.

Ông Patrick O'Connor thuộc trường đại học Georgia nói: "từ lâu nay mọi người đều dùng aspirin hoặc ibuprofen để giảm đau nhưng dường như chất cafein thì hữu hiệu hơn các loại thuốc này đặc biệt là đối với phụ nữ mà có lượng café tiêu dụng trong một ngày thấp".

Cuộc nghiên cứu này sẽ được đăng tải chi tiết trên tạp chí Cơn đau (The Journal of Pain) ấn bản tháng 2.

Mộc Nhất