

ĐÀN ÔNG LÙN ĐI DỄ BỊ BỆNH TIM

Một nghiên cứu trên những người đàn ông lớn tuổi ở Anh cho thấy, những ai bị giảm đi ít nhất 2,5 cm chiều cao trong vòng 20 năm sẽ dễ chết sớm hơn những người khác. Những người này cũng có nguy cơ mắc bệnh tim cao hơn.

(Ảnh: sptimes)

"Việc lùn đi có thể là một dấu hiệu của sức khỏe suy giảm khi về già", tác giả nghiên cứu Goya Wannamethee tại Đại học ở London nói. Sự suy giảm chiều cao thường xảy ra đồng thời với sự "dệt dẹo", như kém vận động, giảm cân, khó thở và viêm khớp.

Nghiên cứu khác cũng tìm thấy các yếu tố tương tự gây ra bệnh tim và loãng xương, như cholesterol cao, phù nề, huyết áp cao. Sự phù nề và lipit trong máu có thể làm giảm mật độ xương, dẫn tới chiều cao giảm.

Kết quả nghiên cứu cho thấy đàn ông cần tập thể dục để duy trì sức khỏe cơ bắp để có thể đứng thẳng. Yoga cũng có thể giúp gia tăng chiều cao ở phụ nữ và cả đàn ông.

Các nhà nghiên cứu đo chiều cao của hơn 4.000 đàn ông Anh, đầu tiên vào năm 1970 khi họ khoảng 40-59 tuổi, tiếp đến 20 năm sau. Khoảng 15% đàn ông bị giảm đi 3 cm chiều cao. Bệnh loãng xương luôn đi kèm hiện tượng này.

Những người bị mất 3 cm hoặc nhiều hơn cũng có 60% khả năng bị chết trong vòng 6 năm sau, so với những người vẫn duy trì chiều cao của mình.

M.T