

## KHIÊU VŨ TỐT CHO BỆNH NHÂN TIM

Việc nhảy van thường xuyên giúp cải thiện sức khỏe, đặc biệt là chức năng tim, ở những người mắc bệnh tim lâu năm. Các nhà khoa học Italy cho biết, lợi ích mà điệu nhảy này mang lại đôi khi còn lớn hơn tập aerobic.

"Các điệu nhảy, đặc biệt là điệu van, với những chuyển động liên tục, chẳng khác gì những động tác aerobic", tiến

(Ảnh: flickr.com)

sĩ Louis E. Teichholz, trưởng phòng tim mạch tại trung tâm Y khoa thuộc Đại học Hackensack, thành phố Hackensack (Italy), khẳng định.

Louis E. Teichholz và cộng sự theo dõi 110 bệnh nhân mắc bệnh tim mãn tính, trong đó có 89 nam giới. Tuổi đời trung bình của họ là 59.

Các nhà khoa học chia ngẫu nhiên 110 người thành 3 nhóm, rồi phân công một nhóm tập aerobic 3 buổi mỗi tuần trong 8 tuần. Nhóm thứ hai được dạy nhảy van với tần suất và thời gian tương tự nhóm kia. Trong mỗi buổi tập, các tình nguyện viên phải nhảy xen kẽ các điệu van chậm (5 phút) với van nhanh (3 phút) liên tục trong 21 phút mới được nghỉ giải lao. Nhóm thứ ba không tập aerobic và cũng chẳng học khiêu vũ.

Sau 8 tuần, nhóm nghiên cứu nhận thấy sức khỏe, đặc biệt là chức năng tim, ở nhóm học nhảy và tập aerobic tăng lên đáng kể. Trong khi đó, tình hình sức khỏe và tinh thần ở nhóm thứ ba không có gì thay đổi.

Lượng tiêu thụ oxy tăng 16% ở những người tập aerobic và 18% ở những người tập khiêu vũ. Khả năng co bóp ở tim tăng trung bình 18% ở nhóm tập aerobic và 19% ở nhóm tập van. Điểm đáng chú ý nhất là độ co giãn mạch máu ở nhóm khiêu vũ cao gấp nhiều lần nhóm kia.

Nhìn chung, theo kết quả theo dõi, sức khỏe và tinh thần của nhóm tập khiêu vũ được cải thiện nhiều hơn so với nhóm tập aerobic. Ngoài ra, tập khiêu vũ còn rất an toàn; không một ai trong nhóm học nhảy van xin rút khỏi nghiên cứu vì lý do sức khỏe hay chấn thương.

"Nếu xét về động tác, tôi không cho rằng khiêu vũ tốt hơn aerobic", Teichholz nhận định. "Điểm khác biệt lớn nhất là ở chỗ những người tập khiêu vũ cảm thấy vui vẻ hơn khi họ đứng dựa cơ thể theo điệu nhạc".

Việt Linh