

Tập thể dục mạnh giúp giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh tim, giảm tăng mức sinh tố D, theo một nghiên cứu mới cho biết.

Đó là một trong những phát hiện gây ngạc nhiên bởi các nhà khoa học tại Đại Học Harvard, cũng đang xác định những lý do tập thể dục làm giảm thấp nguy cơ mắc chứng đột quỵ tim.



Những người hoạt động thể dục mạnh - như chạy, đi bộ nhanh, chơi bóng rổ hay đá banh - từ 3 giờ trở lên một tuần sẽ giảm nguy cơ chứng suy tim tới 22%, theo nghiên cứu cho thấy.

Trong số những lý do: Họ có mức cholesterol tốt cao và sinh tố D tốt cũng như các mức tốt khác của những yếu tố khác của bệnh tim.

Các chuyên gia đã biết từ nhiều năm về tập thể dục đều đặn, giảm các hoạt động thể dục trung bình và mạnh, cũng như thói quen sức khỏe của tim, những nghiên cứu này giúp giải thích lý do tại sao.

Tác giả đang đưa nghiên cứu Andrea Chomistek, nhà nghiên cứu tại Trung tâm Sức Khỏe Công Cộng của Đại học Harvard, nói rằng, "Sự thể là sinh tố D đóng vai trò trong mối quan hệ giữa việc tập thể dục và nguy cơ bệnh tim là một phát hiện mới."

Những phát hiện được công bố trong tạp chí Thể Thao và Thể Dục của tạp chí tháng 10 của Medicine & Science, tạp chí của American College of Sports Medicine, gồm các điểm chính như sau:

- Tập thể dục mạnh mẽ liên quan tới mức cholesterol tốt (HDL) cao hơn, chiếm 38% của việc làm giảm nguy cơ bệnh tim.
- Những người tập thể dục mạnh mẽ cũng có mức sinh tố D và mức thể tích mỡ trong máu