

Trong nghiên cứu trên người hợp cao huyết áp (HA) trung bình, vận động đi bộ có tác dụng hạ đường huyết trong máu và giảm HA ngang hoặc hơn so với dùng thuốc. Nghiên cứu này còn cho thấy, vận động làm tăng nồng độ TPA trong máu, giúp ngăn chặn hiệu quả những biến chứng nghẽn mạch do cục máu đông.

Vận động giúp giảm mỡ máu và cải thiện HA

Nghiên cứu hiện nay đã cho thấy nguy cơ đột tử, thiếu vận động là một nguy cơ cao gây đột tử do nhồi máu cơ tim và đột tử quỵ, chứng kém gì cholesterol cao trong máu, bệnh cao huyết áp hoặc hút thuốc lá. Điều may mắn là yếu tố nguy cơ này dễ kiểm soát hơn và nếu có thể chi phí để giảm thiểu yếu tố nguy cơ khác. Ngay cả một sự thay đổi nhỏ thói quen ngày cũng có thể tạo ra một đáp ứng tốt cho sức khỏe.

Tiêm Hui thuộc Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ, BS. Steven Blair thuộc Viện Nghiên cứu Aerobics ở Dallas đã phát biểu: “Không cần phải tập luyện nhiều vận động viên mới có thể giúp ngăn ngừa đột tử ở bệnh nhân”. BS. Blair cho rằng, chứng đột tử nên ý thức hiện hành đến số kiến thức vận động chính là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến việc tử vong sớm. Để chứng minh cho luận điểm này, ông đã tiến hành một cuộc nghiên cứu kéo dài 8 năm trên 10.224 nam và 3.120 nữ hiệu quả của thói quen vận động. Nghiên cứu này được phân ra 3 nhóm, nhóm vận động ít, vận động vừa và thói quen vận động. Qua theo dõi, ông ghi nhận có 240 người nam và 43 người nữ đã tử vong. Nghiên cứu trong nhóm ít vận động có tỷ lệ tử vong cao hơn so với 2 nhóm kia. Kết quả cũng cho biết, vận động có thể giúp gia tăng số bộ phận vận động và những người có cholesterol cao hoặc hút thuốc. BS. Blair kết luận rằng, mọi người nam cũng như nữ đều có thể làm giảm mức độ nguy cơ bệnh tim mạch của mình bằng cách năng vận động, điều này nhất là thực hành đi bộ.

