

## Giảm nguy cơ ung thư nhờ 1 tiếng đi bộ mỗi tuần

Viết bởi Bacsicom

Thứ 6, 23 Tháng 1 2008 20:40 -

---

“Chỉ cần đi bộ 1 tiếng mỗi tuần cũng đủ để giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư. Khi chúng ta càng cố gắng luyện tập thì nguy cơ mắc bệnh càng giảm xuống”, TS Kathleen Y. Wolin, ĐHY Washington và các đồng nghiệp nhận xét.

“Phát hiện của chúng tôi cho thấy chỉ cần vận động, dù chỉ trong mức vừa phải cũng đủ để làm giảm nguy cơ ung thư ruột kết. Tất nhiên, vận động tích cực sẽ mang lại hiệu quả cao hơn”, báo cáo đăng tải trên tạp chí y học Ung thư.

Nghiên cứu cho thấy việc luyện tập làm giảm nguy cơ ung thư ruột kết nhờ vận động là tập ở cường độ nhẹ nhàng. Theo khảo sát trên gần 80 ngàn người trong độ tuổi 40 – 65 tuổi trong vòng 16 năm trong thời kỳ: Nhóm người đi bộ từ 1 – 1,9 giờ mỗi tuần sẽ giảm 31% nguy cơ ung thư ruột kết so với những người không hề đi bộ. Và những người tập luyện ở mức vừa phải hay ở mức cao trong hơn 4 tiếng mỗi tuần sẽ giảm đến 44% nguy cơ ung thư ruột kết so với những người tập ít hơn 1 tiếng mỗi tuần.

Không có mối liên hệ nào giữa việc luyện tập trong một thời gian dài với nguy cơ ung thư ruột kết nhưng các nhà nghiên cứu lưu ý rằng để dài hạn thì việc luyện tập có thể còn quá ngắn để các nhà nghiên cứu kịp phát hiện thấy mối liên hệ đó. There was no link between exercising over the long term and colon cancer risk, but the researchers note that the number of long-term exercisers may have been too small to detect a relationship.

Như vậy, dành thời gian hoạt động thể dục hợp lý không chỉ giúp sức khỏe tốt hơn mà còn ngăn ngừa được các bệnh ung thư ruột kết.

**BACSI.com** (Theo dantri)