

Các nhà nghiên cứu Hoa Kỳ nói rằng việc đi bộ của bạn có thể giúp giảm bớt các bệnh về sức sống. Một nghiên cứu mới cho thấy rằng những người cao niên với việc đi bộ nhanh và bước dài giảm bớt nguy cơ đi bộ chậm.



Được đăng trên Tạp chí the American Medical Association, nghiên cứu thực nghiệm tìm kiếm đi bộ của khoảng 35,000 người cao niên. Với cả phụ nữ và nam giới từ 75 trở lên, những người đi bộ nhanh nhất thì sống thọ hơn, với 87% đàn ông đi bộ nhanh nhất sống thọ hơn 10 năm so với những người đi bộ chậm nhất. Đối với những phụ nữ đi bộ nhanh nhất, 91% sống thọ hơn 10 năm so với những phụ nữ đi bộ chậm nhất.

Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu không chắc chắn rằng việc đi bộ của bạn sẽ làm gia tăng tuổi thọ, nhưng "số lượng của các cơn đau khớp và các vấn đề đi bộ là tốt nhất cho bạn dựa trên sức khỏe của tất cả các hoạt động trong thân thể của bạn," theo Stephanie Studenski, chuyên gia về tuổi già tại Đại học Y Khoa Pittsburgh, nói với Discovery News.

Tóm lại, thực nghiệm đi bộ có thể là hữu ích cho các bác sĩ khi khám sức khỏe của bệnh nhân, theo các nhà nghiên cứu cho thấy trong một phức tạp trình độ công bố vào đầu năm nay được đăng trong cùng tạp chí nói trên. Phức tạp cũng cho thấy số lượng kết quả tốt cho gia đình đi bộ và tất cả sống thọ được đoán định với những người trên 65 tuổi.

Những phát hiện trên đây hữu ích cho khái niệm rằng mang giày đi bộ là một trong những cách tốt nhất mà những người cao niên có thể thích hợp và khỏe. Một nghiên cứu cho thấy đi bộ 9.5 cây số có thể giảm bớt áp lực máu lúc về già. Một nghiên cứu khác của Đại học Harvard cho thấy rằng phụ nữ đi bộ thường xuyên có thể đi nhanh hơn tới 40% làm thấp nguy cơ bị tim đột quỵ.