TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Chìa khóa sống khỏe: Đi bộ mỗi ngày có thể kéo dài tuổi thọ, ngừa bệnh tật

09:58 05/07/2025

Đi bộ – một hành động đơn giản mà chúng ta thực hiện mỗi ngày – ẩn chứa vô vàn lợi ích cho sức khỏe. Từ việc cải thiện tâm trạng, tăng cường sức khỏe tim mạch, hỗ trợ kiểm soát cân nặng, đến việc giúp cơ bắp săn chắc hơn. Đây là một cách vận động cơ thể vô cùng hiệu quả, đến mức nó có thể giảm đáng kể nguy cơ mắc các bệnh mãn tính và thậm chí kéo dài tuổi thọ.

Bí mật 11 phút: Công thức đơn giản cho cuộc sống khỏe mạnh hơn

Nếu bạn thường cảm thấy thiếu động lực khi nghĩ đến việc tập thể dục cường độ cao, thì tin tốt là bạn không cần phải đổ mồ hôi trong phòng gym quá nhiều. Một nghiên cứu lớn được công bố năm 2023, tổng hợp dữ liệu từ 196 nghiên cứu khác nhau với khoảng 30 triệu người tham gia, đã đưa ra một con số đầy khích lệ: đi bộ 11 phút mỗi ngày (với cường độ đủ để tim bạn đập nhanh hơn một chút) có thể ngăn ngừa 1 trong 10 ca tử vong sớm.



> Đi bộ giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, cải thiện sức đề kháng và kiểm soát cân nặng hiệu quả

Nghiên cứu này còn chỉ ra rằng, việc đi bộ chỉ 11 phút mỗi ngày còn giúp giảm 17% nguy cơ mắc bệnh tim, giảm 7% nguy cơ mắc ung thư và tổng cộng giảm 23% nguy cơ tử vong sớm. Tiến sĩ Soren Brage, đồng tác giả của nghiên cứu và là trưởng nhóm Dịch tễ học hoạt động thể chất tại Đại học Cambridge (Anh), chia sẻ với TODAY.com: "Kết quả của chúng tôi rất đáng khích lệ đối với những người hiện rất ít hoạt động. Nó thực sự sẽ tạo ra sự khác biệt lớn đối với sức khỏe nếu bạn cố gắng thực hiện dù chỉ một chút. Vì vậy, chúng tôi hy vọng điều đó sẽ thúc đẩy nhiều người vận động hơn."

Tiến sĩ Brage lý giải rằng, hoạt động thể chất không chỉ giới hạn ở việc tập luyện nặng nhọc. Nó bao gồm cả những hoạt động hàng ngày như đi bộ hay đạp xe đến nơi làm việc. Điều quan trọng là bạn cần đứng dậy và sử dụng các cơ lớn ở chân, di chuyển để kích thích quá trình trao đổi chất. Cơ thể con người được thiết kế để vận động, và nếu chúng ta không sử dụng cơ bắp, chúng sẽ dần bị teo đi.

Ngoài ra, các lợi ích khác của việc vận động thường xuyên còn bao gồm giảm các triệu chứng lo âu và trầm cảm, ngăn ngừa tăng cân và các bệnh mãn tính, tăng cường năng lượng, và cải thiện chất lượng giấc ngủ.

Bắt đầu hành trình và lợi ích không giới hạn tuổi tác

Để bắt đầu, bạn có thể đặt mục tiêu đi bộ 11 phút mỗi ngày trong vài tuần và chú ý xem cơ thể mình cảm thấy thế nào. Khi bạn đã quen với việc đi bộ 77 phút mỗi tuần, bạn có thể dần tăng cường hoạt động lên 150 phút mỗi tuần, đây là mức khuyến nghị của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ.

Một câu hỏi thường gặp là liệu có bao giờ là quá muộn để bắt đầu đi bộ và gặt hái những lợi ích? Câu trả lời là không. Không có độ tuổi cụ thể nào giới hạn những lợi ích mà việc đi bộ mang lại. Ngay cả những người bắt đầu đi bộ muộn hơn trong cuộc đời cũng có thể thấy những cải thiện có ý nghĩa về sức khỏe và tuổi thọ. Mặc dù mức độ lợi ích có thể phụ thuộc vào các tình trạng sức khỏe hiện có, nhưng những người trước đây ít hoạt động có xu hướng đạt được những lợi ích tương đối lớn nhất khi họ bắt đầu vận động.

Khi chúng ta già đi, "dự trữ" của cơ thể thường có xu hướng giảm sút, tương tự như mức độ thể lực tối đa có thể đạt được. Tuy nhiên, nếu chúng ta rèn luyện bản thân, chúng ta có thể đưa cơ thể vào một mức độ sức khỏe tốt hơn nhiều.

Điều này giúp bảo vệ cơ thể tốt hơn khỏi một số mối nguy hiểm không thể tránh khỏi khi tuổi tác tăng lên.



Nếu người già đi bộ khoảng 30 phút mỗi ngày với cường độ trung bình và duy trì ít nhất 4 lần/tuần có thể giúp ngủ ngon hơn

Theo The Medical News Today, tập thể dục thường xuyên rõ ràng mang lại nhiều lợi ích cho cơ thể so với lối sống ít vận động. Đi bộ là một hoạt động dễ dàng tiếp cận với hầu hết mọi người, khiến nó trở thành một công cụ đơn giản nhưng vô cùng mạnh mẽ cho một cuộc sống khỏe mạnh. Việc đi bộ đều đặn có thể giúp cải thiện mật độ xương, tăng cường sức mạnh cơ bắp, giảm mỡ cơ thể và cải thiện sức khỏe tim mạch. Nó cũng có tác động tích cực đến cả tâm trạng và chức năng nhận thức.

Cải thiện các yếu tố như nhịp tim, huyết áp hoặc lượng mỡ thừa trong cơ thể đều góp phần giảm mức độ tim phải hoạt động để bơm máu đi khắp cơ thể, từ đó mang lại tác dụng bảo vệ. Với bệnh tim mạch là nguyên nhân chính gây tử vong ở người lớn tuổi, việc giảm các yếu tố rủi ro này hiển nhiên sẽ dẫn đến giảm tỷ lệ tử vong do tim mạch và do mọi nguyên nhân.

So với chạy bộ hoặc tập tạ, đi bộ có cường độ và khả năng tiếp cận thấp hơn. Điều này khiến nó đặc biệt hiệu quả đối với những người ít vận động. Trong khi chạy bộ và tập tạ nhắm vào các hệ thống sinh lý cụ thể như sức khỏe tim mạch hoặc cơ xương, hoạt động đi bộ lại dễ duy trì hơn và mang lại lợi ích đáng kể về tuổi thọ mà không có những rào cản hoặc nguy cơ chấn thương thường liên quan đến các bài tập cường độ cao hơn.

Thành Nam (s/t)