

Ít vận động: Mối đe dọa lớn đối với sức khỏe

07:28 24/01/2026

Nhịp sống hiện đại, khi nhiều người dành phần lớn thời gian làm việc trước máy tính hoặc làm việc từ xa, lối sống ít vận động đã trở thành vấn đề phổ biến, đặc biệt ở nhóm làm việc văn phòng. Thiếu tập thể dục đều đặn không chỉ làm thay đổi vóc dáng mà còn gây suy yếu toàn diện cho cơ thể, từ xương khớp, cơ bắp đến sức khỏe tinh thần, đồng thời làm tăng nguy cơ mắc nhiều bệnh mạn tính nguy hiểm.



Ít vận động: Mối đe dọa lớn đối với sức khỏe (Ảnh: minh họa)

Thiếu vận động kéo dài dẫn đến hàng loạt hệ quả rõ rệt, một trong những dấu hiệu sớm nhất là khớp trở nên cứng và giảm linh hoạt. Hoạt động thể chất thường xuyên giúp duy trì phạm vi chuyển động của khớp, giảm đau và hạn chế nguy cơ chấn thương. Ngược lại, khi ít vận động, khớp dễ bị “ì” khiến các sinh hoạt hàng ngày trở nên khó khăn hơn.

Thiếu vận động cũng dễ dẫn đến tăng cân do năng lượng nạp vào vượt quá mức tiêu hao. Dù cân nặng còn phụ thuộc vào tốc độ trao đổi chất, bệnh lý nền hoặc thuốc điều trị, tập thể dục đều đặn vẫn là yếu tố quan trọng nhất để kiểm soát cân nặng.

Cơ bắp cũng bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Các nghiên cứu cho thấy từ khoảng 30 tuổi, người trưởng thành mất trung bình 3-5% khối lượng cơ mỗi thập kỷ do quá trình lão hóa tự nhiên. Lối sống ít vận động sẽ đẩy nhanh tốc độ này, đặc biệt ở những người ngồi nhiều giờ trước màn hình. Các chuyên gia khuyến cáo nên thực hiện các bài tập tăng cường sức mạnh cho các nhóm cơ chính ít nhất hai lần mỗi tuần.



Không chỉ cơ bắp, xương cũng yếu đi đáng kể khi thiếu vận động. Các bài tập chịu trọng lượng như đi bộ, chạy bộ, leo cầu thang giúp kích thích xương tạo mô mới, tăng độ chắc khỏe. Ngược lại, lối sống ít vận động làm tăng nguy cơ loãng xương, khiến xương dễ gãy hơn khi lớn tuổi.

Về lâu dài, thiếu vận động còn làm suy giảm hệ miễn dịch, những người tập thể dục đều đặn thường hồi phục nhanh hơn sau các bệnh nhiễm trùng như cúm hoặc viêm phổi. Người ít vận động không chỉ mất nhiều thời gian để khỏi bệnh mà còn dễ rơi vào trạng thái căng thẳng cao hơn do thiếu endorphin – chất dẫn truyền thần kinh tạo cảm giác dễ chịu và giảm hormone cortisol gây stress.

Ngoài ra, thiếu vận động khiến cơ thể thường xuyên mệt mỏi, năng lượng thấp và ngủ kém chất lượng. Tập luyện đều đặn giúp tim và phổi hoạt động hiệu quả hơn, tăng khả năng vận chuyển oxy đến cơ bắp, từ đó cải thiện sức bền và giấc ngủ. Tuy nhiên, cần tránh tập luyện quá mạnh gần giờ đi ngủ để không gây hưng phấn quá mức.

Đáng lo ngại nhất là nguy cơ té ngã tăng cao, đặc biệt ở người cao tuổi do mất cân bằng và sức mạnh cơ. Hậu quả có thể là gãy xương, chấn thương đầu hoặc thậm chí tử vong. Các nghiên cứu dịch tễ học chỉ ra rằng người ít vận động có nguy cơ cao hơn mắc bệnh tiểu đường type 2, hội chứng chuyển hóa, bệnh tim mạch, đột quỵ, tăng huyết áp và rối loạn mỡ máu. Ngược lại, tập thể dục thường xuyên giúp giảm nguy cơ một số loại ung thư như ung thư đại tràng, vú, phổi và nội mạc tử cung.

Vì vậy, việc duy trì thói quen vận động đều đặn là yếu tố then chốt để bảo vệ sức khỏe lâu dài trong cuộc sống hiện đại.

L.T (t/h)