

Lợi ích sức khỏe toàn diện từ thói quen đi bộ hằng ngày

11:26 20/06/2026

Đi bộ không thuần túy là phương thức di chuyển cơ học giữa các không gian mà là một hình thức hoạt động thể chất mang lại nhiều giá trị cải thiện sức khỏe. Với đặc tính tiện lợi, dễ thực hiện và không tốn kém chi phí, thói quen vận động này đang được các chuyên gia y tế khuyến nghị như một giải pháp nền tảng để kéo dài tuổi thọ và phòng ngừa các bệnh lý mãn tính.



Đi bộ không thuần túy là phương thức di chuyển cơ học giữa các không gian mà là một hình thức hoạt động thể chất mang lại nhiều giá trị cải thiện sức khỏe

Các dữ liệu nghiên cứu khoa học từ tổ chức BlueZones chỉ ra rằng việc duy trì đi bộ tối thiểu hai giờ mỗi tuần giúp giảm đáng kể nguy cơ tử vong và hỗ trợ con người sống khỏe mạnh hơn. Đồng quan điểm, một khảo sát quy mô lớn của

Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ theo dõi trên 140.000 người lớn tuổi cho thấy nhóm đối tượng vận động đi bộ khoảng sáu giờ mỗi tuần đạt tỷ lệ tử vong do các bệnh lý về tim mạch, đường hô hấp và ung thư thấp hơn hẳn so với những người không có thói quen tập luyện.

Ổn định các chỉ số sinh hóa và bảo vệ hệ tuần hoàn

Các kết quả phân tích lâm sàng được công bố trên các tạp chí y khoa quốc tế như Verywell Health đã bóc tách cụ thể từng tác động tích cực của việc đi bộ đối với các hệ cơ quan trong cơ thể:

- **Kiểm soát đường huyết:** Nghiên cứu trên tạp chí Diabetologia chứng minh một chuyến đi bộ ngắn khoảng 10 phút ngay sau bữa ăn có khả năng giữ lượng đường trong máu ổn định một cách hiệu quả, đặc biệt đối với các bệnh nhân đang điều trị đái tháo đường tuýp 2. Việc đi bộ kích thích các nhóm cơ lớn ở vùng chân và thân vận động liên tục, buộc chúng phải tiêu thụ một lượng lớn glucose trong máu để chuyển hóa thành năng lượng, từ đó làm giảm trung bình 12% nồng độ đường huyết so với việc chỉ đi bộ tập trung 30 phút một lần trong ngày. Cơ chế này đồng thời hỗ trợ ngăn ngừa nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường ngay từ giai đoạn đầu.
- **Tăng cường chức năng tim mạch:** Việc bảo vệ hệ tim mạch không bắt buộc người dân phải tham gia các bài tập cường độ cao. Khảo sát trên Tạp chí của Trường Cao đẳng Tim mạch Hoa Kỳ thực hiện với hơn 130.000 phụ nữ ghi nhận nhóm người đi bộ ít nhất 30 phút mỗi ngày giảm thiểu rõ rệt nguy cơ bị suy tim. Thêm vào đó, số liệu trên Tạp chí Y học Thể thao Anh cũng cho thấy hoạt động này giúp giảm chỉ số huyết áp tâm thu trung bình gần 9mmHg, mang lại hiệu quả tương đương với một số phác đồ sử dụng thuốc điều trị. Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ đưa ra khuyến nghị người dân nên duy trì đi bộ nhanh ít nhất 150 phút mỗi tuần để bảo đảm tối ưu hiệu quả phòng ngừa các biến chứng tim mạch.

Hỗ trợ khả năng sinh sản và bảo vệ hệ thần kinh

Bên cạnh các lợi ích về thể chất thông thường, thói quen đi bộ còn tác động tích cực đến các chức năng sinh lý và nhận thức chuyên sâu của con người:

- **Tăng hiệu quả thụ thai:** Nghiên cứu từ Đại học UMass Amherst đối với nhóm phụ nữ thừa cân và béo phì cho thấy những người có thói quen đi bộ tối thiểu 10 phút mỗi lần có tỷ lệ thụ thai thành công cao gấp gần hai lần so với những người lười vận động. Nguyên nhân được xác định là do việc thừa cân thường kích hoạt các trạng thái viêm mãn tính bên trong cơ thể gây cản trở quá trình sinh sản, và hoạt động đi bộ hằng ngày đóng vai trò

như một chất xúc tác giúp triệt tiêu tình trạng viêm này, đồng thời giải phóng áp lực căng thẳng tinh thần.

- **Ngăn ngừa hội chứng sa sút trí tuệ:** Việc duy trì tần suất đi bộ đều đặn từ 3 đến 5 lần mỗi tuần với thời lượng 30 đến 40 phút cho mỗi phiên tập giúp làm giảm hẳn nguy cơ suy giảm trí nhớ ở người cao tuổi. Hoạt động cơ học này thúc đẩy lưu lượng tuần hoàn máu luân chuyển đều đặn lên não bộ, từ đó tăng cường khả năng tư duy và bảo vệ các chức năng nhận thức.

Ngoài các giá trị y học nêu trên, đi bộ còn là giải pháp hữu hiệu hỗ trợ quá trình đốt cháy năng lượng nhằm phục vụ mục tiêu giảm cân lành mạnh. Việc kết hợp các chuyến đi dạo ngoài trời giúp con người tăng thời gian tiếp xúc với môi trường tự nhiên, kích thích giải phóng các áp lực tâm lý để cải thiện tâm trạng một cách nhanh chóng và bền vững.

Tâm An