

Tập thể dục: Bí quyết giảm nguy cơ cao huyết áp

06:17 28/01/2026

Một nghiên cứu quy mô lớn với hơn 5.100 người Mỹ, được theo dõi sức khỏe trong hơn 30 năm, đã chứng minh rằng, việc duy trì hoạt động thể chất ở mức cao từ giai đoạn thanh niên mang lại lợi ích lâu dài đáng kể, giúp giảm nguy cơ mắc cao huyết áp khi về trung niên và lớn tuổi.



Tập thể dục: Bí quyết giảm nguy cơ cao huyết áp (Ảnh minh họa)

Nghiên cứu do tiến sĩ Jason Nagata từ Đại học California, San Francisco (UCSF) dẫn đầu, dựa trên các đánh giá thể chất định kỳ và bảng câu hỏi về thói quen tập thể dục, hút thuốc cũng như tiêu thụ rượu của người tham gia. Kết quả cho thấy, mức độ hoạt động thể chất ở cả nam và nữ giảm mạnh từ 18 đến 40 tuổi, sau đó tiếp tục giảm dần, trong khi tỷ lệ cao huyết áp tăng lên theo thời gian.

Đặc biệt, gần một nửa số người tham gia có mức hoạt động thể chất chưa tối ưu trong giai đoạn thanh niên, và điều này liên quan chặt chẽ đến nguy cơ cao

huyết áp cao hơn ở các giai đoạn sau của cuộc đời.

Ngược lại, những người tập thể dục ở mức độ vừa phải ít nhất 5 giờ mỗi tuần trong giai đoạn đầu tuổi trưởng thành – gấp đôi mức khuyến nghị phổ biến 150 phút (2,5 giờ) – đã giảm đáng kể nguy cơ mắc cao huyết áp. Lợi ích càng rõ rệt hơn nếu duy trì thói quen này đến tuổi 60.



Cao huyết áp không còn đáng lo nếu tập thể dục nhiều hơn từ sớm

Nghiên cứu nhấn mạnh, mức hoạt động thể chất tối thiểu theo các hướng dẫn y tế hiện hành chỉ đủ để duy trì sức khỏe ở mức cơ bản. Để đạt hiệu quả phòng ngừa tốt hơn, đặc biệt với cao huyết áp, cần tập luyện nhiều hơn và duy trì lối sống năng động ngay từ khi còn trẻ.

Thực tế này càng quan trọng khi theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), hơn 1/4 nam giới và khoảng 1/5 phụ nữ trên toàn cầu đang sống chung với cao huyết áp – một yếu tố nguy cơ hàng đầu gây đột quỵ, nhồi máu cơ tim và các bệnh tim mạch khác.

L.T (t/h)