Nghiên cứu sau 3 thập kỷ: Người chạy bộ chuyên nghiệp sống thọ hơn

(Dân trí) - Nhóm người chạy bộ chuyên nghiệp có tuổi thọ cao hơn khoảng 5 năm so với đa phần dân số nói chung.



Vận động viên chạy bộ chuyên nghiệp có tuổi thọ cao hơn người bình thường (Ảnh: Getty).

Chạy 120km trong 10 giờ đồng hồ mỗi tuần chắc chắn là bài tập quá sức với nhiều người bình thường.

Tuy nhiên, theo một nghiên cứu khoa học, việc đẩy cơ thể vượt quá giới hạn như một số vận động viên chuyên nghiệp cấp độ Olympic có thể giúp bạn kéo dài thêm nhiều năm tuổi thọ.

Trang Science Alert mới đây trích dẫn một phân tích được công bố vào tháng 5, bao gồm dữ liệu sức khỏe cộng đồng từ 200 người với thói quen chạy bộ từ những năm 1950, 1960 và 1970.

Kết quả từ những trường hợp này chỉ ra rằng, nhóm người chạy bộ chuyên nghiệp có thể sở hữu tuổi thọ cao hơn khoảng 5 năm so với đa phần dân số nói chung.

Những phát hiện này trái ngược với quan điểm cho rằng tập thể dục quá nhiều có tác động tiêu cực đến sức khỏe về lâu dài.

Trên thực tế, việc đẩy cơ thể con người đến ngưỡng giới hạn thực sự mang đến lợi ích, không chỉ về mặt tinh thần, mà cả thể chất, ít nhất là đối với một số người.



Các vận động viên tại giải chạy Press Marathon 2024, tổ chức vào tháng 6 (Ảnh: Mạnh Quân).

Năm 2022, một nghiên cứu từ Đại học Harvard từng phát hiện ra rằng những người tập thể dục nhiều hơn mức khuyến nghị có thể giảm nguy cơ tử vong tới 30%.

Trong đó, các vận động viên có thể hoàn thành 1 dặm chạy trong 4 phút, tương đương với tốc độ 15 dặm một giờ, hay 24km/h (pace 2.30), là nhóm người đặc biệt (tỷ lệ quy đổi: 1 dặm bằng 1,6km).

Những người này được biết đến với khả năng thúc đẩy hệ hô hấp, tim mạch, trao đổi chất và cơ xương... lên mức tối đa.

Để đạt được "đặc quyền" này, người chạy bộ phải thường xuyên tham gia các hoạt động thể chất cường độ cao trong suốt tuần. Đây cũng là tiêu chuẩn của những người chạy cự ly trung bình chuyên nghiệp ở một số quốc gia.

Yếu tố về gen di truyền cũng đóng góp một vai trò quan trọng.

Theo đó, nhóm các vận động viên sở hữu gen có lợi ở mức cao hơn so với dân số nói chung. Ngoài ra, trong nhóm vận động viên chạy 321km/ tuần, các nhà nghiên cứu thống kê được có tới 20 cặp anh chị em ruột và một số cặp cha con.

Trước đó, năm 2018, các bác sĩ tim mạch dựa trên một tập nghiên cứu gồm 20 người, đã phát hiện ra rằng một số vận động viên chạy bộ hoàn thành thử thách "1 dặm chạy trong 4 phút" có tuổi thọ trung bình cao hơn 12 năm so với mức trung bình.

Tuy nhiên, nghiên cứu mới nhắc đến trong bài viết này mang đến cái nhìn trực quan hơn, khi phân tích một nhóm đối tượng lớn hơn (200 người), và trong thời gian dài hơn (3 thập kỷ).

Kết quả phân tích cũng tái khẳng định những lợi ích của việc tập thể dục, thể thao đối với tuổi thọ, ngay cả ở mức độ luyện tập cần thiết để đạt được thành tích cao.