Vì sao khi có tuổi chúng ta lại thấp đi?

(Dân trí) - Giảm chiều cao có thể là dấu hiệu sớm của tình hình sức khỏe đáng lo ngại.



Người cao tuổi sẽ giảm chiều cao tùy cơ thể mỗi người. Đến tuổi 80, mỗi người sẽ thấp đi khoảng 2-3 cm (Ảnh: Getty Images).

Bạn có nhận thấy một người nào đó thấp đi khi có tuổi không? Một số người già bắt đầu bị gù và cũng thấp đi vài xăng-ti-mét. Vậy vì sao chúng ta lại bị giảm chiều cao khi có tuổi?

Đó là do sự kết hợp giữa việc xương của chúng ta "tự ăn" chính nó, sụn khớp mỏng đi và cơ bắp teo dần. Tốc độ của quá trình này xảy ra ở mỗi người lại khác nhau, tùy thuộc vào di truyền, dinh dưỡng và mức độ vận động trong suốt cuộc đời mỗi người.

Một nghiên cứu của Viện Lão khoa quốc gia, Mỹ, đã theo dõi 2.084 người trong độ tuổi từ 17 đến 94 trong 35 năm và phát hiện ra rằng những người này bắt đầu giảm chiều cao ở khoảng tuổi 30 và mức độ giảm thay đổi tùy giai đoạn.

Trung bình, nam giới thấp đi 3 cm và nữ thấp đi 5 cm trong giai đoạn từ 30 đến 70 tuổi. Đến năm 80 tuổi, nam thấp đi 5 cm và nữ thấp đi 8 cm. Nguyên nhân chủ yếu là do xương bắt đầu thoái hóa và vỡ dần theo tuổi tác.

Xương bắt đầu hình thành vào khoảng tuần thứ 8 của thai nhi và tiếp tục phát triển đến khi con người ở khoảng giữa tuổi 20 và 30. Xương cũng trở nên đặc và chắc hơn khi phải chịu đựng khối cơ bắp nặng hơn. Khi cơ bắp phát triển thì cũng sản sinh ra các sợi collagen đàn hồi và tăng lưu thông máu cục bộ, nhờ đó kích thích xương phát triển.

Xương phát triển ổn định ở tuổi từ 25 đến 30. Từ khoảng 40 đến 50 tuổi, chúng ta bắt đầu mất dần khối lượng xương vì xương của chúng ta bắt đầu phá vỡ xương cũ nhanh hơn tốc độ cơ thể tạo ra xương mới.

Xương giống như một ma trận liên kết với nhau. Ma trận xương được tạo thành chủ yếu từ protein collagen và các khoáng chất hydroxyapatite.

Khi một người mất đi khối lượng xương thì những cấu trúc liên kết giống như những chiếc cầu của xương trở nên yếu đi và chỉ cần những tải trọng rất nhỏ thêm vào xương cũng có thể gây ra các vết nứt rất nhỏ và làm gãy những cầu xương yếu đó.

Các tổn thương xương dù rất nhỏ như vậy cứ tích tụ dần và có thể gây ra loãng xương, khiến cho xương mỏng, giòn và yếu.

Loãng xương có thể gây ra tổn thương xương lớn hơn, thường xảy ra ở cột sống, hông và cánh tay, đồng thời có thể làm giảm chiều cao. Năm 2021, nhóm nghiên cứu đã gặp một trường hợp mất đến 20 cm chiều cao.

Giảm chiều cao cũng có thể do tư thế đứng không bình thường. Cột sống bị vẹo hoặc cong nghiêm trọng về phía trước có thể dẫn đến việc lưng trên bị cong vĩnh viễn, và làm giảm chiều cao tổng thể.

Một lý do khác của việc giảm chiều cao là các đĩa đệm giữa các đốt sống bị tổn thương hoặc bị xẹp do chấn thương hoặc khô đi theo thời gian.

Cơ bắp cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc giảm chiều cao ở người có tuổi. Tình trạng mất cơ bắp do lão hóa liên quan đến cấu trúc xương kém và rất dễ dẫn đến mất xương. Cơ bắp ở phần thân người mà yếu cũng làm người đó giảm khả năng đứng thẳng.

Nhìn chung tất cả các loài động vật, kể cả con người, đều trở nên chậm chạp dần khi có tuổi, nhưng việc chậm chạp này khiến người ta vận động ít hơn dẫn đến mất cơ bắp hay là mất cơ bắp trước rồi dẫn đến chậm chạp thì các nhà nghiên cứu vẫn chưa khẳng định được.

Chứng loãng xương có thể được điều trị bằng các loại thuốc, nhưng không có thuốc nào điều trị được chứng thiểu cơ. Tuy vậy, việc tập thể dục và có chế độ ăn tốt hơn có thể giúp ích. Ngay cả những người rất già vẫn có thể tập thể dục để cải thiện được đáng kể sức mạnh của mình.

Giảm chiều cao có thể dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng đối với sức khỏe. Mặc dù các chuyên gia vẫn chưa biết rõ nguyên nhân, nhưng nhiều nghiên cứu cho thấy có các mối liên quan giữa giảm chiều cao và các vấn đề sức khỏe, chẳng hạn như vấn đề về hô hấp và bệnh tim mạch.

Nếu thấy có dấu hiệu giảm chiều cao, bạn nên gặp các chuyên gia y tế để được kiểm tra và tư vấn sức khỏe.