

Vận động cơ thể để giảm nguy cơ ung thư



Vận động cơ thể mỗi ngày rất quan trọng đối với sức khỏe và an sinh của quý vị. Nó cũng có thể giúp quý vị duy trì cân nặng khỏe mạnh, làm giảm nguy cơ mắc một số bệnh ung thư.

Vận động cơ thể không chỉ là tập thể dục. Đó là việc di chuyển cơ thể và giới hạn thời gian ngồi mỗi ngày.

Không hoạt động có thể dẫn đến tăng cân, có liên quan đến một số bệnh ung thư bao gồm ruột, vú sau mãn kinh, thận, tuyến tụy, gan, nội mạc tử cung và ung thư thực quản. Nghiên cứu cũng cho thấy rằng ngồi trong thời gian dài mỗi ngày có thể làm tăng nguy cơ phát triển một số loại ung thư.

Tôi nên hoạt động đến mức nào?

Để giảm nguy cơ ung thư cũng như tăng cân không lành mạnh, người trưởng thành trong độ tuổi 18-64 nên dành 300 phút vận động cơ thể ở cường độ vừa phải, hoặc 150 phút vận động cơ thể ở cường độ mạnh mỗi tuần.

Vận động cơ thể không cần phải liên tục. Nếu quý vị hoạt động ít nhất 10 phút mỗi lần, quý vị có thể tính chúng vào tổng số thời gian hoạt động hàng ngày của mình. Quý vị có thể đi bộ ba lần một ngày trong 20 phút để đạt được 60 phút vận động cơ thể ở cường độ vừa phải. Cố gắng di chuyển càng nhiều càng tốt trong ngày. Nếu quý vị dành nhiều thời gian để ngồi, hãy đứng dậy và di chuyển thường xuyên.

Vận động cơ thể cường độ vừa phải

Vận động cơ thể ở cường độ vừa phải làm tăng nhẹ nhịp tim và hơi thở. Ví dụ về vận động cơ thể cường độ vừa phải bao gồm đi bộ nhanh, cắt cỏ, hút bụi, đạp xe, yoga, Pilates hoặc bơi lội tốc độ trung bình.

Cường độ vận động cơ thể mạnh mẽ

Vận động cơ thể ở cường độ mạnh khiến quý vị 'thở hổn hển' và xảy ra khi quý vị tập thể dục ở mức 70 đến 80 phần trăm nhịp tim tối đa của quý vị. Ví dụ về vận động cơ thể cường độ cao bao gồm: chạy, thể dục nhịp điệu, bóng đá, đạp xe nhanh, chèo thuyền, tập luyện xoay vòng, quần vợt, bóng rổ, bóng lưới hoặc bóng đá.

Tôi cần làm gì trước khi bắt đầu vận động cơ thể?

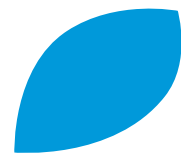
Nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi bắt đầu bất kỳ bài tập nào, đặc biệt nếu quý vị không tập thể dục gần đây, mắc bệnh mãn tính hoặc tái phát hoặc đang mang thai, cho con bú hoặc người cao tuổi.

Vận động cơ thể và duy trì cân nặng khỏe mạnh

Thừa cân, với vòng eo trên 94 cm đối với nam và 80 cm đối với nữ sẽ làm tăng nguy cơ mắc một số bệnh ung thư.

Mỡ cơ thể dư thừa (đặc biệt là mỡ độc hại quanh eo và các cơ quan quan trọng) dẫn đến nhiều hóa chất và hormone được giải phóng vào cơ thể, có thể dẫn đến viêm nhiễm. Viêm có thể có nghĩa là các tế bào có thể không phân chia chính xác và trở nên bất thường, có thể tiếp tục phát triển và trở thành một khối hoặc cục, được gọi là khối u.

Vận động cơ thể có thể giúp quý vị duy trì cân nặng khỏe mạnh. Nhằm mục tiêu duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh bằng cách kết hợp giữa ăn uống và vận động cơ thể.



Hướng dẫn vận động cơ thể

Để giúp người Úc hiểu họ cần vận động bao lâu, Bộ Y tế đã phát triển các hướng dẫn tập thể dục và vận động cơ thể.

Đối với trẻ em (5–17 tuổi), hướng dẫn khuyến nghị:

- Mỗi ngày vận động cơ thể ở mức độ vừa phải đến mạnh mẽ từ 60 phút trở lên
- Vài giờ vận động cơ thể nhẹ nhàng
- Các vận động mạnh mẽ và các bài tập chịu lực/kháng lực ít nhất 3 ngày mỗi tuần
- Để có lợi ích sức khỏe lớn hơn, hãy thay thế thời gian ít vận động bằng vận động cơ thể bổ sung
- Chia nhỏ thời gian ngồi lâu càng nhiều càng tốt
- Hạn chế thời gian xem màn hình giải trí ít vận động không quá 2 giờ mỗi ngày.

Đối với người lớn (18–64 tuổi), hướng dẫn khuyến nghị:

- Thực hiện bất kỳ loại vận động nào tốt hơn là không làm
- Hoạt động tích cực vào hầu hết (tốt nhất là tất cả) các ngày trong tuần
- Mỗi tuần, tích lũy:
 - > 150 đến 300 phút (2 tiếng rưỡi đến 5 tiếng) vận động cơ thể ở cường độ vừa phải hoặc
 - > 75 đến 150 phút (1¼ đến 2½ tiếng) vận động cơ thể ở cường độ mạnh, hoặc
 - > kết hợp tương đương của cả hoạt động ở mức độ vừa phải và mạnh mẽ.

- Thực hiện các hoạt động tăng cường cơ bắp ít nhất 2 ngày một tuần
- Hạn chế tối đa thời gian ngồi lâu
- Nếu quý vị phải ngồi trong một thời gian dài, hãy chia nhỏ nó ra càng nhiều càng tốt.

Đối với người lớn trên 65 tuổi, hướng dẫn khuyến nghị:

- Vận động cơ thể ở cường độ vừa phải trong 30 phút hầu hết các ngày trong tuần
- Thực hiện một số hình thức vận động cơ thể, bất kể tuổi tác, cân nặng, vấn đề sức khỏe hoặc khả năng của quý vị
- Hoạt động tích cực hàng ngày theo nhiều cách nhất có thể, thực hiện nhiều vận động cơ thể kết hợp thể lực, sức mạnh, sự cân bằng và tính linh hoạt
- Nếu quý vị đã ngừng vận động cơ thể hoặc đang bắt đầu một vận động mới, hãy bắt đầu ở mức độ dễ quản lý và dần dần tăng số lượng, loại và tần suất hoạt động được khuyến nghị
- Nếu quý vị thích vận động với cường độ mạnh suốt đời, quý vị có thể tiếp tục làm theo cách phù hợp với khả năng của mình về sau, miễn là tuân theo các hướng dẫn và quy trình an toàn được khuyến nghị.

Tài liệu tham khảo

1. Quỹ Nghiên cứu Ung thư Thế giới/Viện Nghiên cứu Ung thư Hoa Kỳ. Chế độ ăn uống, Dinh dưỡng, Vận động cơ thể và Ung thư: Quan điểm Toàn cầu. Cập nhật Liên tục Báo cáo Chuyên gia Dự án 2018. 2. Baade, PD, Meng, X., Sinclair, C. và P. Youl. 2012. Ước tính gánh nặng trong tương lai của bệnh ung thư có thể ngăn ngừa bằng chế độ ăn uống và vận động cơ thể tốt hơn ở Úc. Med J Aust. 196(5):337-40. 3. Hội đồng Ung thư Úc. 2021. Chính sách Phòng chống Ung thư Toàn quốc: Mối liên hệ giữa ung thư và cân nặng, dinh dưỡng và vận động cơ thể https://wiki.Cancer.org.au/policy/Obesity/Links_between_Cancer_and_weight_nutrition_and_physical_activity (truy cập ngày 4 tháng 11 năm 2021).