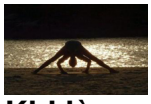

**Khi làm nghiên cứu về chỉ số biến thiên nhịp tim, các nhà khoa học ở Ấn Độ đã rút ra được kết luận những người tập yoga đều đặn thì chỉ số biến thiên nhịp cao hơn so với những người không tập.**

Biến thiên nhịp (HVR) là chỉ số về sự thay đổi khoảng thời gian giữa các nhịp đập của tim. Những người khỏe mạnh sẽ có HVR cao, ngược lại HVR thấp thường gặp ở những người có vấn đề về tim mạch.

Các nhà khoa học đã phân tích HVR bằng điện tâm đồ trên 84 người khỏe mạnh, trong đó một nửa số người có tập yoga và một nửa còn lại thì không. Kết quả những người tập yoga đều đặn thì HVR cao hơn so với những người không tập. Theo các nhà nghiên cứu, những người tập yoga đều đặn có HVR cao hơn do hệ thống thần kinh tự động kiểm soát nhịp tim hoạt động hiệu quả hơn.

**BS HUỲNH KHIÊM HUY - TuoiTreOnline**
**(Theo Medicalnewstoday**