

BÉO - LỖI TẠI VI KHUẨN

Bạn đang thừa cân? Không thể phủ nhận sự “vô tư” trong dinh dưỡng gây ra tình trạng tăng cân nhưng chiếc kim cân chạy vù vù mỗi tháng cũng cho thấy trong hệ ruột có quá nhiều vi khuẩn.

Những bằng chứng mới cho thấy những vi khuẩn này làm tăng cảm giác thèm ăn, điều này giải thích tại sao một số người lại dễ tăng cân hơn những người khác.

Trong nghiên cứu của ĐH Emory (Mỹ), các nhà khoa học đã thí nghiệm trên những con chuột có hệ miễn dịch kém nhưng nặng hơn những con chuột khỏe mạnh tới 15% trọng lượng. Ở đường ruột của những con chuột này, các nhà nghiên cứu tìm thấy nhiều loại vi khuẩn khác nhau và chúng đều làm tăng cảm giác thèm ăn, đồng thời làm tăng mức độ viêm ruột, liên quan với các bệnh như tiểu đường.

Khi vi khuẩn ở các con chuột béo được cấy vào hệ ruột của những con chuột mới sinh, chúng cũng tăng cân nhanh và dễ viêm ruột.

GS Andrew Gewizts, trưởng nhóm nghiên cứu cho biết những vi khuẩn xấu này thay vì hấp thụ đường vào máu cũng như chuyển đường tới các mô cơ như một loại nhiên liệu, thì lại tích trữ dưới dạng chất béo. Tình trạng kháng cự insulin cũng làm gia tăng cảm giác thèm ăn.

Và điều này cũng xảy ra tương tự ở người. “Những người lên cân nhanh vì họ ăn nhiều hơn và nghiên cứu của chúng tôi cho thấy lý do họ ăn nhiều có thể là do vi khuẩn gây ra”, GS Andrew nhận định.

Glenn Gibson, GS sinh học thực phẩm, ĐH Reading (Anh) cho biết: “Sự liên quan này lần đầu được biết đến là cách đây vài năm và ngày nay, rất nhiều nhà nghiên cứu tin rằng những sinh vật siêu nhỏ liên quan với tình trạng béo phì không kém gì chế độ ăn “vô tổ chức” và việc thiếu luyện tập”.

Nghiên cứu được đăng tải trên tạp chí Science.