

CĂNG THẲNG KHIẾN BẠN GIÀ ĐI NHƯ THẾ NÀO?

Tình trạng căng thẳng kéo dài sẽ đẩy nhanh quá trình co rút của các đoạn telomere (mũ bảo vệ ở 2 đầu nhiễm sắc thể), từ đó rút ngắn tuổi thọ của tế bào.

>>> Phụ nữ căng thẳng nhất vào lúc 5h55 chiều

Đây là kết quả của một nghiên cứu trên hàng trăm phụ nữ lớn tuổi. "Chúng tôi thấy rằng trong khoảng thời gian một năm, phụ nữ càng bị căng thẳng nhiều thì càng có nhiều đoạn telomere bị rút ngắn", tác giả nghiên cứu Eli Puterman, phó giáo sư tâm thần học tại ĐH, San Francisco, Mỹ cho biết. Ngược lại những chị em duy trì lối sống năng động, ăn ngủ điều độ và biết cách tránh khỏi ảnh hưởng của stress, thì đoạn telomere của họ được bảo toàn đáng kể.

Ảnh: News

Các đoạn telomere giống như những đầu nhựa của dây giày, có nhiệm vụ giữ cho đầu dây không bị tưa ra. Telomere bao gồm ADN và protein, chúng bảo vệ các đầu của nhiễm sắc thể và giữ cho nhiễm sắc thể không bị lỏng ra. Nếu các đoạn telomere trở nên ngắn hơn và kết cấu bị suy yếu, các tế bào sẽ già đi và chết nhanh hơn.

Sự lão hóa của tế bào gắn liền với các bệnh tật do tuổi tác như bệnh tim mạch, Alzheimer và ung thư. Một giả thuyết cho rằng những người lớn tuổi có nhiều nguy cơ bị ung thư vì đoạn telomere ngắn đã làm nhiễm sắc thể của họ không ổn định nên bị trục trặc.

Các đoạn telomere sẽ trở nên ngắn theo tuổi tác. Mặt khác, những thói quen không lành mạnh như hút thuốc lá, chế độ ăn uống nghèo nàn và ngủ quá ít có thể làm cho telomere rút ngắn nhanh hơn. Tình trạng căng thẳng cảm xúc kéo dài cũng làm cho các đoạn telomere ngắn hơn.

Giáo sư tiến sĩ Michael Speicher, Chủ tịch của Viện Human Genetics tại ĐH Y khoa Graz (Áo) đánh giá: "Nghiên cứu này gợi lên một thông điệp đầy triển vọng: Tham gia vào những hoạt động và rèn luyện thói quen lành mạnh có thể làm giảm thiểu tác động tiêu cực của stress đến cơ thể bạn".