

BÉO PHÌ LÀM CƠ THỂ MỆT MỎI

(khoaahoc.tv) - Một nghiên cứu về tâm lý học mới của UCLA (University of California-Los Angeles – Đại học California tại Los Angeles) đã đưa ra các bằng chứng về tình trạng béo phì làm con người mệt mỏi và ít vận động.

Các nhà khoa học được dẫn đầu bởi Aaron Blaisdell thuộc UCLA đã cho 32 con chuột cái ăn theo một trong hai chế độ ăn kéo dài trong 6 tháng. Chế độ ăn đầu là một chế độ ăn bình thường của chuột, gồm có các thực phẩm chưa qua chế biến như ngô và bột cá. Các thành phần trong chế độ ăn thứ hai được chế biến kỹ, chất lượng thấp hơn và chứa nhiều đường hơn đáng kể – điển hình cho một chế độ ăn vặt.

Chỉ sau 3 tháng, các nhà nghiên cứu đã quan sát một sự khác biệt đáng kể trong tăng trọng của những con chuột, trong đó 16 con chuột ăn chế độ ăn vặt béo hơn một cách đáng chú ý.

“Một chế độ ăn dẫn tới béo phì, chế độ ăn còn lại thì không”, Blaisdell, một giáo sư tâm lý học tại trường UCLA College of Letters and Science và là một thành viên của viện nghiên cứu Brain Research Institute của UCLA cho biết.

Các nhà nghiên cứu cũng cho biết, qua thí nghiệm cho thấy, sự mệt mỏi cũng là hậu quả từ một chế độ ăn vặt.

Trong nghiên cứu, những con chuột được đặt ra nhiệm vụ nhấn một đòn bẩy để nhận được phần thưởng là thức ăn hoặc nước uống. Những con chuột có chế độ ăn vặt đạt hiệu suất rất kém, mất thời gian để nghỉ giải lao nhiều hơn đáng kể so với những con chuột gầy trước khi quay lại với nhiệm vụ. Trong một phiên kéo dài 30 phút, những con chuột béo phì nghỉ giải lao quá nhiều và kéo dài gần gấp đôi so với những con chuột gầy.

Nghiên cứu này hiện đang trình bày trực tuyến và dự kiến được xuất bản trên tạp chí Physiology and Behavior trong số ra ngày 10/4/2014.

Ảnh: bethwarrennutrition.com

Sau 6 tháng, các chế độ ăn của chuột được dừng lại, và những con chuột béo phì được cung cấp các chế độ ăn dinh dưỡng nhiều hơn trong vòng 9 ngày. Tuy nhiên sự thay đổi này đã không giúp làm giảm cân nặng của chúng hoặc thay đổi các phản ứng với cái đòn bẩy của chúng.

Điều ngược lại cũng đúng: Đặt những con chuột vào chế độ ăn vặt trong 9 ngày không làm tăng trọng lượng của chúng một cách đáng kể hoặc dẫn đến sự suy giảm động cơ thúc đẩy về nhiệm vụ nâng đòn bẩy. Những phát hiện này cho thấy một mô hình ăn uống thức ăn vặt, không phải chỉ là thi thoảng chè chén say sưa, chịu trách nhiệm về tình trạng béo phì và suy giảm nhận thức, Blaisdell nói.

“Không có cách sửa chữa nhanh chóng nào cả”, ông nhấn mạnh.

Những tác động đối với con người là gì? Liệu những người béo phì trở nên kém khỏe mạnh hơn hay người kém khỏe mạnh hơn trở thành bị béo phì?

“Người béo phì thường bị kỳ thị như là họ lười biếng hoặc thiếu kỷ luật”, Blaisdell cho hay.

“Chúng tôi lý giải các nghiên cứu của chúng tôi rằng ý kiến thường được miêu tả trên các phương tiện truyền thông rằng người ta bị béo vì họ lười biếng là sai. Những dữ liệu của chúng tôi cho thấy chế độ ăn uống là một nguyên nhân gây ra bệnh béo phì, hơn là một ảnh hưởng của sự lười biếng. Hoặc là một chế độ ăn uống các thực phẩm được chế biến nhiều gây ra mệt mỏi hoặc chế độ ăn gây ra béo phì, và béo phì gây ra mệt mỏi”.

"Blaisdell tin rằng những kết quả nghiên cứu này là rất có khả năng áp dụng với con người, con

người có hệ thống sinh lý tương tự như loài chuột. Các chế độ ăn vật làm con người – và chuột – đói hơn", ông nói.

Ngoài ra, vào lúc cuối nghiên cứu, các nhà nghiên cứu cũng phát hiện thấy những con chuột có chế độ ăn đồ ăn vật đã phát triển một số lượng lớn các khối u trên khắp cơ thể của chúng.

Blaisdell đã thay đổi chế độ ăn uống của mình hơn 5 năm trước để ăn "những thứ mà tổ tiên của loài người đã ăn". Ông tránh ăn tất cả các loại thực phẩm đã chế biến như bánh mì, mì, ngũ cốc và thực phẩm có đường. Thay vào đó, ông ăn các loại thịt, hải sản, trứng, rau và hoa quả, và ông đã thấy sức khỏe của mình được cải thiện đáng kể, cả sức khỏe về thể chất cũng như tinh thần.

"Tôi nhận thấy một sự thay đổi lớn trong nhận thức của mình", ông cho biết. "Tôi cảm thấy tràn đầy năng lượng suốt cả ngày, và những suy nghĩ của tôi rõ ràng và tập trung hơn rất nhiều".

Ông Blaisdell là một chuyên gia về nhận thức của động vật. Ông đã tiến hành nghiên cứu nhằm làm rõ mối quan hệ giữa sức khỏe và lối sống (chế độ ăn uống và tập thể dục) và mối quan hệ giữa chế độ ăn thực phẩm tạp nham (ăn vật) và sự suy yếu nhận thức mà chế độ ăn này có thể gây ra.

"Chúng ta đang sống trong một môi trường với lối sống ít vận động, chế độ ăn kém chất lượng và các thực phẩm được chế biến ở mức độ cao là rất khác với cái mà cơ thể chúng ta được thích nghi thông qua sự tiến hóa của loài người", Blaisdell nói. "Đó là sự khác biệt dẫn tới nhiều bệnh mãn tính mà chúng ta thấy ngày nay, chẳng hạn như béo phì và bệnh tiểu đường".

Đồng tác giả của nghiên cứu bao gồm: Yan Lam Matthew, Ekatherina Telminova và Boyang Fan, các sinh viên đã tốt nghiệp tại phòng thí nghiệm của Blaisdell của UCLA, Hwee Cheei Lim, người quản lý phòng thí nghiệm của Blaisdell; Dennis Garlick, một học giả sau tiến sĩ trong phòng thí nghiệm này và David Pendergrass, một giáo sư sinh học tại trường đại học Kansas.

Nghiên cứu được tài trợ bởi cơ quan National Science Foundation và bởi doanh nhân Cameron Smith.