

NGỦ NGÀY, CÀM ĐÊM SẼ TÀN PHÁ ADN

Các nhà khoa học cảnh báo, các ca làm việc vào ban đêm sẽ đẩy cơ thể vào tình trạng rối loạn, gây nguy hại tiềm tàng đến sức khỏe của con người.

Cảnh báo được đưa ra sau khi các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Surrey (Anh) phát hiện, một chu kỳ ngủ bị đảo lộn sẽ tàn phá nghiêm trọng bên trong ADN. Nhóm nghiên cứu đã trì hoãn giờ đi ngủ của 22 nam giới và phụ nữ khỏe mạnh thêm 4 giờ đồng hồ mỗi ngày, trong vòng 3 ngày, cho tới khi họ đi ngủ vào thời điểm họ thường thức giấc và ngược lại.

Theo các nhà nghiên cứu, hơn 97% gen trở nên mất đồng bộ với giấc ngủ sai giờ trong trường hợp làm việc ca đêm. (Ảnh: Alamy)

Kết quả xét nghiệm máu cho thấy, khi ngủ bình thường, 6% các gene của những đối tượng nghiên cứu được thiết lập thời gian để tăng hoặc giảm hoạt động hơn ở các thời điểm nhất định trong ngày.

Chẳng hạn như, một số gene liên quan đến quá trình bảo vệ cơ thể trước bệnh tật đã hoạt động tích cực vào ban ngày hơn ban đêm. Tuy nhiên, khi phải thực hiện kiểu làm việc ca đêm, tức là "ngủ ngày, cà đêm", nhịp điệu này đã bị hủy hoại nghiêm trọng.

Tiến sĩ Simon Archer, thành viên nhóm nghiên cứu, tuyên bố: "Hơn 97% các gene tuân theo nhịp điệu ngày - đêm trở nên mất đồng bộ với giấc ngủ sai giờ. Điều này thực sự giải thích lý do tại sao chúng ta cảm thấy vô cùng khó chịu trong một chuyến bay dài hoặc nếu chúng ta phải làm việc theo ca bất thường".

Giáo sư Derk-Jan Dijk, cộng sự của tiến sĩ Archer, mô tả ảnh hưởng trên là "những rối loạn". Theo ông, nghiên cứu đã giúp chúng ta hiểu rõ các ảnh hưởng tiêu cực gắn liền với việc làm ca, chuyến bay kéo dài, sự lão hóa và những tình trạng khác, trong đó nhịp điệu của các gene đã bị phá vỡ.

Các chuyên gia khác tỏ ra ngạc nhiên về ảnh hưởng quá lớn xảy ra sau chỉ một vài tuần vài tuần rối loạn giấc ngủ. Họ nhận định, các rối loạn ở gene về dài hạn có thể dẫn tới rất nhiều trục trặc sức khỏe.