

THỨC TRẮNG ĐÊM SẼ THỨC ĐẨY QUÁ TRÌNH NÃO BỊ THOÁI HÓA

Không chỉ có hại đối với sức khỏe, việc thức trắng đêm sẽ thúc đẩy quá trình thoái hóa não. Đây là kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học Thụy Điển đăng trên tạp chí Sleep.

Các chuyên gia về thần kinh thuộc Đại học Uppsala đã phân tích các mẫu máu lấy vào lúc sáng sớm của 15 người có sức khỏe tốt, trong đó một số người ngủ đủ 8 giờ và một số người khác không ngủ chút nào, kết quả cho thấy đối với những người thức trắng đêm, hàm lượng hai loại phân tử élonase và protéine S-100B tăng lên 20%.

Trưởng nhóm nghiên cứu Christian Benedict cho biết thông thường số lượng hai phân tử trên chỉ tăng trong máu khi não bị tổn thương. Vì vậy, các nhà nghiên cứu kết luận rằng việc thiếu ngủ có thể thúc đẩy quá trình thoái hóa não và ngược lại một đêm ngủ tốt sẽ rất quan trọng đối với sức khỏe não bộ.

Ảnh: blog.hormonehealthandweightloss.com

Các nhà khoa học khuyến cáo cho dù vui chơi hay làm bất cứ công việc gì, mọi người nên đi ngủ sau 12h đêm để bảo vệ sức khỏe.

Trước đó, một nghiên cứu khác công bố trên tạp chí "Science" của Mỹ cũng kết luận một giấc ngủ tốt có thể làm gia tăng quá trình tẩy độc trong bộ não.

Trong số các chất độc không có lợi, chất "beta-amyloïde", nếu bị tích tụ nhiều sẽ tạo thuận lợi cho bệnh Alzheimer phát triển.

Liên quan đến giấc ngủ, các nhà nghiên cứu của đại học Duke, ở Durham (Mỹ) cho biết não của phụ nữ cần nhiều thời gian để phục hồi lâu hơn so với nam giới, do phụ nữ có thiên hướng làm nhiều việc cùng một lúc hơn so với đàn ông. Thiếu ngủ, phụ nữ thường bị suy nhược thần kinh và tâm trạng thất thường.

Ngoài ra, các nghiên cứu đều cho thấy thiếu ngủ có thể tăng nguy cơ mắc bệnh tim, các vấn đề sức khỏe, thần kinh.