

NGỦ NƯỚNG CUỐI TUẦN - NÊN HAY KHÔNG?

Nhiều người thường có thói quen ngủ "nướng" vào cuối tuần để tự thưởng cho bản thân sau những giờ làm việc và học tập căng thẳng. Nhưng liệu thói quen này có thực sự tốt hay không?

Nhiều người thường có thói quen ngủ "nướng" vào cuối tuần để tự thưởng cho bản thân sau những giờ làm việc và học tập căng thẳng. Nhưng liệu thói quen này có thực sự tốt hay không?

>>> Ngủ nhiều cũng sinh bệnh

Nghiên cứu nói trên được đăng tải trên Tạp chí American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism và đã tiết lộ rằng, việc sử dụng hai ngày cuối tuần để ngủ trên thực tế không thể bù đắp được hết những tác hại do sự mất ngủ hoặc thiếu ngủ trong tuần gây ra.

Tiến sĩ Alexandros Vgontzas, giáo sư tại Trung tâm nghiên cứu và điều trị giấc ngủ Hershey của trường Đại học Penn (Mỹ) - đồng tác giả của nghiên cứu trên, nhận định: "Việc kéo dài giấc ngủ vào cuối tuần vẫn có hiệu quả trong sự phục hồi các tác hại của do thiếu ngủ trong tuần, nhưng ở một mức độ rất ít. Nếu chu kỳ "ngủ ít-mệt mỏi/ngủ bù-phục hồi" này lặp đi lặp lại trong thời gian dài thì sẽ rất có hại cho cơ thể".

Nghiên cứu này được thực hiện trên 30 tình nguyện viên là những người lớn khỏe mạnh và kéo dài trong 13 ngày. Theo đó, những người tham gia sẽ ngủ 8 tiếng/đêm trong 4 ngày đầu. 6 ngày tiếp theo, thời lượng ngủ giảm xuống còn 6 tiếng/đêm. 3 ngày cuối là giai đoạn "phục hồi" với 10 tiếng/đêm.

Trong những phiên giấc ngủ, các nhà nghiên cứu đã tiến hành theo dõi sóng não kết hợp với việc dùng các xét nghiệm chuyên môn để theo dõi sự tỉnh táo, mức độ thay đổi của hormone viêm và hormone stress bằng cách lấy mẫu máu của các tình nguyện viên. Kết quả cho thấy sau 6 ngày thiếu ngủ, hầu hết những người tham gia luôn trong tình trạng buồn ngủ và hiệu suất của các bài kiểm tra năng lực tập trung giảm xuống thấy rõ. Nồng độ của interleukin-6, một tác nhân gây ra các chứng viêm, trong máu tăng cao. Đây đều là những dấu hiệu không tốt.

Nhưng sau giai đoạn 3 ngày "phục hồi" giấc ngủ, nồng độ interleukin-6 có thấp xuống và tình trạng buồn ngủ ở các tình nguyện viên cũng được cải thiện. Tuy nhiên, trên mặt bằng chung, hiệu suất của các bài kiểm tra năng lực tập trung không mấy khả quan.

Khi chúng ta không ngủ đủ giấc, sẽ xảy ra tình trạng "nợ giấc ngủ". Nếu "món nợ" này quá lớn, sẽ rất khó để "trả". Sự thiếu ngủ sẽ dẫn đến một loạt các vấn đề liên quan đến sức khỏe như bệnh béo phì, cao huyết áp, tâm trạng và hành vi tiêu cực, giảm năng suất làm việc và học tập, dễ gây ra những tai nạn giao thông hoặc tại gia. Để ngăn ngừa tình trạng "vỡ nợ giấc ngủ", các nhà khoa học khuyên chúng ta nên ngủ bù sau mỗi lần thiếu ngủ. Theo lời tiến sĩ Vgontzas thì: "Bạn nên ngủ phục hồi bằng cách kéo dài giấc ngủ đêm hoặc ngủ trưa vào ngay ngày hôm sau đêm thiếu ngủ".

Tuy nhiên, tác giả của nghiên cứu trên cũng thừa nhận: "Chúng tôi vẫn chưa thể tìm ra những ảnh hưởng lâu dài của chu kỳ "ngủ ít-mệt mỏi/ngủ bù-phục hồi" đang được lặp lại hàng tuần ở nhiều người".

Một nghiên cứu tương tự cũng được tiến hành tại Đại học Surrey (Anh) với sự hỗ trợ của Đài BBC. Nghiên cứu này tiết lộ rằng, khi các tình nguyện viên giảm thời lượng ngủ mỗi đêm của mình từ 7,5 tiếng xuống còn 6,5 tiếng thì hơn 500 gene liên quan đến các quá trình viêm nhiễm, phản ứng miễn dịch và phản ứng với stress đều bị "kích động". Khi họ bổ sung thời lượng ngủ thêm 1

tiếng/dêm thì xảy ra điều ngược lại.

Tuy nhiên, ngủ quá nhiều vào cuối tuần lại cực kỳ có hại. Một nghiên cứu của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa dịch bệnh Mỹ CDC đã tiết lộ, ở người trưởng thành nếu giấc ngủ mỗi ngày trung bình từ 10 tiếng trở lên thì rất dễ gặp phải các bệnh mãn tính như tiểu đường, lo âu và béo phì.

Tiến sĩ M. Safwan Badr, chủ tịch của Học viện Y học Giấc ngủ (Mỹ), khẳng định: "Một người lớn nên ngủ từ 7-9 tiếng mỗi đêm để có sức khỏe tốt. Điều này càng quan trọng hơn với những người đang mắc các căn bệnh mãn tính".

Các nhà nghiên cứu về giấc ngủ tại Trường Y Khoa Harvard (Mỹ) lưu ý rằng, việc giữ một lịch trình ngủ ổn định ngay cả vào cuối tuần không chỉ giúp cân bằng thời gian của đồng hồ sinh học, mà nó còn có thể giúp con người đi vào giấc ngủ và thức dậy dễ dàng hơn.