

NGƯỜI THIẾU NGỦ CÓ THỂ BỊ GIẢM KHẢ NĂNG MIỄN DỊCH

Theo một nghiên cứu mới của các nhà khoa học Mỹ được công bố ngày 26/2, thiếu ngủ sẽ để lại hậu quả xấu đối với quá trình biểu hiện gene.

Lâu nay, nhiều nghiên cứu của giới khoa học đã chứng minh thiếu ngủ có liên quan trực tiếp tới nguyên nhân dẫn tới các bệnh về tim mạch, suy giảm nhận thức của não bộ và chứng bệnh béo phì.

Mới đây, các nhà khoa học Mỹ đã nghiên cứu sâu hơn về những cơ chế phân tử đằng sau hiện tượng này và kết luận rằng thiếu ngủ còn ảnh hưởng nghiêm trọng tới quá trình biểu hiện của gene.

Sự biểu hiện gene của khoảng 711 gene trong cơ thể một người sẽ chịu các tác động tiêu cực nếu trong một tuần liên tiếp, người đó chỉ ngủ được 6 giờ hoặc thậm chí ít hơn mỗi đêm. Trong đó có các gene liên quan tới viêm nhiễm, khả năng miễn dịch và khả năng chịu đựng căng thẳng.

Ngoài ra, khi so sánh với những người ngủ 10 giờ mỗi đêm, các nhà khoa học cũng phát hiện ra rằng những người thiếu ngủ có nhịp sinh lý học của gene bất thường.

Theo thống kê, hiện có khoảng 30% người lao động Mỹ, tương đương 40,6 triệu người, ngủ trung bình hoặc ít hơn 6 giờ/đêm. Giới khoa học khuyến cáo một giấc ngủ được coi là lý tưởng đối với người trưởng thành là từ 7-8 giờ/đêm.