

NGỦ QUÁ ÍT TĂNG NGUY CƠ MẮC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Những người ngủ quá ít thường phải đối mặt với sự mệt mỏi và đau kính. Về lâu dài, mất ngủ cũng làm tăng các nguy cơ rủi ro về sức khỏe, bao gồm cả béo phì và bệnh tiểu đường loại 2.

>>> Thiếu ngủ làm não trì trệ không trừ ai

Các nhà khoa học đã đưa ra lời giải thích cho vấn đề trên. Nghiên cứu cho thấy cách chúng ta ngủ có thể ảnh hưởng đến lượng đường trong máu, các hormone kiểm soát sự thèm ăn và thậm chí ảnh hưởng đến khả năng nhận thức của não đối với các thực phẩm có hàm lượng calo cao.

Một nghiên cứu mới về vấn đề trên được công bố trên tạp chí *Annals of Internal Medicine*. Nghiên cứu thực hiện ở cấp độ tế bào đã cho thấy: mất ngủ làm suy yếu khả năng đáp ứng của các tế bào mỡ với insulin.

Insulin là một hormone điều chỉnh sự trao đổi chất và liên quan đến bệnh tiểu đường.

Trong nghiên cứu, bảy người đàn ông và phụ nữ trẻ khỏe mạnh đã dành tổng cộng là tám ngày đêm trong một phòng thí nghiệm giấc ngủ. Họ được phép ngủ bình thường trong bốn đêm, và các đêm khác họ chỉ được ngủ 4,5 tiếng. Để trung hòa ảnh hưởng của việc ăn uống hoặc ăn quá nhiều, các nhà nghiên cứu kiểm soát chặt chẽ các bữa ăn của họ và lượng calo.

Sau bốn đêm thiếu ngủ, xét nghiệm máu cho thấy tổng độ nhạy cảm insulin của những người tham gia nghiên cứu này đã thấp hơn trung bình là 16% so với kết quả xét nghiệm sau những đêm họ được ngủ bình thường. Hơn nữa, các tế bào mỡ của họ giảm mức độ nhạy cảm với insulin xuống 30%, bằng với mức thường gặp ở những người béo phì hoặc mắc bệnh tiểu đường.

Tiến sĩ Matthew Brady, phó giáo sư y khoa tại Đại học Chicago, tác giả chính của nghiên cứu cho biết: "Các tế bào mỡ cần ngủ, và khi chúng không được ngủ đủ, quá trình trao đổi chất của chúng sẽ bị xáo trộn".

Tuy nhiên các phát hiện mới này sẽ cần được kiểm chứng thêm do nghiên cứu trên chỉ được thực hiện trên 7 người khỏe mạnh và còn trẻ (gồm 6 nam giới và chỉ có một phụ nữ). Do vậy các kết quả trên không nhất thiết ngoại suy cho những người cao tuổi hơn hoặc thừa cân.

Tương tự như vậy, trong nghiên cứu các đối tượng chỉ thiếu ngủ trong thời gian ngắn và chỉ được ngủ rất ít. Vậy trong thực tế liệu việc thiếu ngủ ít nghiêm trọng hơn nhưng lại kéo dài hơn thì các tế bào mỡ có bị xáo trộn hoạt động trao đổi chất không?

Nếu kết quả nghiên cứu trong tương lai cho thấy đúng như vậy, thì cách thức điều trị đối với các loại kháng insulin sẽ rất đơn giản, đó là ngủ nhiều hơn.

Giấc ngủ cũng quan trọng đối với sức khỏe của bạn cũng như một chế độ ăn uống lành mạnh và tập thể dục. Để có một sức khỏe tốt, rất đơn giản là hãy tắt máy tính và đi ngủ sớm.