

CHẤT CAFEIN VÀ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG LOẠI 2

“Có vẻ như là số lượng protein SHBG trong máu phản ánh tính nhạy cảm di truyền để phát triển bệnh tiểu đường loại 2”, theo Tiến sĩ Simin Liu. “Nhưng bây giờ, chúng tôi còn biết rằng số lượng protein SHBG hiện diện trong máu có thể bị ảnh hưởng bởi c&

“Có vẻ như là số lượng protein SHBG trong máu phản ánh tính nhạy cảm di truyền để phát triển bệnh tiểu đường loại 2”, theo Tiến sĩ Simin Liu. “Nhưng bây giờ, chúng tôi còn biết rằng số lượng protein SHBG hiện diện trong máu có thể bị ảnh hưởng bởi các yếu tố như chế độ ăn uống.”

Tiến sĩ Simin Liu.

Hiện nay, các nhà nghiên cứu tại đại học UCLA đã khám phá ra chất cafein có trong cà phê có tác dụng kích thích gan gia tăng việc sản xuất và phóng thích lượng lớn Protein SHBG (Sex hormone binding globulin) vào trong máu, protein SHBG còn gọi là globulin gắn hormone sinh dục, có tác dụng quy định các hoạt động sinh học của các hormone giới tính của cơ thể, bao gồm cả hormone testosterone và hormone estrogen. Việc uống 4 tách cà phê hàng ngày sẽ làm gia tăng số lượng protein SHBG trong máu, góp phần bảo vệ cơ thể người sử dụng chống lại sự phát triển của bệnh tiểu đường type 2.

Các nhà nghiên cứu đã xác định 359 trường hợp mắc bệnh tiểu đường mới xuất hiện theo độ tuổi và chủng tộc, so với 359 người khỏe mạnh, lựa chọn trong số gần 40.000 phụ nữ ghi danh trong chương trình Women's Health Study, một thử nghiệm ban đầu trên quy mô lớn được thiết kế để đánh giá những lợi ích và rủi ro của việc sử dụng aspirin và vitamin E liều thấp trong việc phòng chống bệnh tim mạch và ung thư.

Các nhà khoa học nhận thấy rằng, những phụ nữ uống bốn ly cà phê có cafein mỗi ngày có mức gia tăng cao hơn đáng kể về số lượng protein SHBG trong máu, cũng như đạt được tỉ lệ 56% ít có khả năng phát triển bệnh tiểu đường hơn là những phụ nữ không uống cà phê. Những người uống cà phê không có hay đã lọc bỏ cafein sẽ không được hưởng lợi ích từ sự bảo vệ khỏi căn bệnh tiểu đường loại 2.

Kết quả nghiên cứu được đăng tải trên tạp chí the journal Diabetes, số ra ngày 12 tháng 1 năm 2011, theo Atsushi Goto, tác giả thứ nhất của bài báo, nghiên cứu sinh tại đại học UCLA và David Geffen giáo sư y khoa tại đại học UCLA, nhận thấy rằng những phụ nữ uống ít nhất bốn cốc cà phê mỗi ngày sẽ giảm thiểu hơn một nửa nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường so với người không uống cà phê.

Khi các nhà nghiên cứu tìm cách cố tình điều chỉnh giảm số lượng protein SHBG trong máu, thì tác dụng bảo vệ người uống cà phê khỏi bệnh tiểu đường loại 2 biến mất.

Hiệp hội bệnh tiểu đường Hoa Kỳ ước tính có gần 24 triệu trẻ em và người lớn ở Hoa Kỳ, mắc bệnh tiểu đường, chiếm gần 8 % dân số. Tiểu đường loại 2 là dạng phổ biến nhất và hiện chiếm khoảng 90% đến 95% các trường hợp này.

Nghiên cứu đã khẳng định sự tồn tại một xu hướng trái ngược giữa việc tiêu thụ cà phê và nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2, theo Tiến sĩ Simin Liu. Điều này có nghĩa là, người nào càng uống nhiều cà phê, thì càng ít nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.

“Nhưng cơ chế hoạt động chính xác như thế nào thì chưa quan sát được”, theo Simin Liu, “mặc dù hiện nay, chúng ta đã biết rằng số lượng protein SHBG hiện diện trong máu, là rất quan trọng như là một dấu hiệu sớm để đánh giá mức độ rủi ro và phòng ngừa sự khởi đầu của bệnh tiểu đường.”

Theo nghiên cứu trước đây của Liu và các cộng sự đã được công bố trong tạp chí *The New England Journal of Medicine*, họ đã xác định hai đột biến trong gen mã hóa của protein SHBG, 1 đột biến có tác dụng làm tăng các nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường loại 2, trong khi đột biến còn lại có tác dụng làm giảm nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường, và điều này còn tùy thuộc vào số lượng của các protein SHBG hiện diện trong máu.