

ÁNH SÁNG BAN ĐÊM VÀ BỆNH BÉO PHÌ

Các nhà khoa học nhận định: thời điểm bạn ăn cũng đóng vai trò quan trọng như loại thức ăn gì mà bạn đã ăn trong ngày, bởi khi bạn thức khuya và phơi ra trước ánh sáng trong đêm, bạn sẽ dễ bị mắc bệnh béo phì hơn những người khác.

Theo kết quả nghiên cứu gần đây: những chú chuột được phơi bày ra ánh sáng với cường độ sáng khác nhau đã phát triển nhanh hơn, mập hơn các con chuột trải qua 8 giờ mỗi đêm trong bóng tối.

Thật ra, lý do chính cho việc béo phì không phải là ánh sáng mà là do đồng hồ sinh học bị xáo trộn. Ở thực vật, đồng hồ sinh học truyền tín hiệu khi nào thì chúng tăng trưởng. Ở người, đồng hồ sinh học giúp điều hòa các thay đổi về huyết áp, thân nhiệt và sự tỉnh táo vốn thay đổi tùy thời gian trong ngày. Các nhà khoa học tin đồng hồ sinh học giúp động vật và con người cảm nhận được khi nào một ngày bắt đầu và kết thúc.

Đồng hồ sinh học tác động lên cơ thể, chẳng hạn, khi nào ăn, ngủ và khi nào đốt cháy calo, phản ứng lại lượng ánh sáng ở xung quanh động vật, đồng hồ sinh học có thể thay đổi theo những thay đổi nhẹ của cường độ ánh sáng. Điều này có nghĩa là khi đồng hồ sinh học bị xáo trộn, con người sẽ ăn uống, ngủ nghỉ một cách bất bình thường. Kết quả là người ta ăn uống mà ít vận động nên dẫn tới tình trạng béo phì.

Trong một cuộc nghiên cứu gần đây, các con chuột được chia thành ba nhóm: Một nhóm đã được phơi bày ra 16 tiếng đồng hồ trong ánh sáng và tám tiếng đồng hồ trong bóng tối mỗi ngày. Nhóm thứ hai sống trong ánh sáng suốt 16 tiếng đồng hồ, nhưng sử dụng 8 tiếng đồng hồ kia trong ánh sáng mờ mờ mỗi ngày. Nhóm thứ ba sống trong ánh sáng rực rỡ 24 tiếng đồng hồ mỗi ngày.

Sau 1 tuần thí nghiệm, nhà nghiên cứu nhận thấy rằng nhóm các con chuột sống trong ánh sáng mờ mờ và ánh sáng rực rỡ đang lên cân. Sau 8 tuần, nhóm các con chuột sống trong ánh sáng mờ mờ và ánh sáng rực rỡ cân nặng đáng kể hơn các con chuột trong nhóm thứ nhất.

Nhưng đây là điều bất ngờ: Chuột nặng cân hơn đã không ăn thức ăn nhiều hơn, chúng chỉ đã ăn nhiều lần hơn so với các con chuột thuộc nhóm thứ nhất.

Chuột hoạt động tự nhiên về đêm. Điều đó có nghĩa là chúng chủ động tìm thức ăn trong đêm. Ở nhóm thứ ba, chuột ăn gần hết lượng thức ăn hàng ngày của chúng. Ở nhóm thứ nhất, chuột chỉ ăn 1/3 lượng thức ăn hàng ngày của chúng trong ánh sáng. Nhưng chuột thuộc nhóm thứ hai ăn 1/2 lượng thức ăn của chúng trong cùng thời gian, khi chúng thấy ánh sáng.

Việc xáo trộn đồng hồ sinh học ngay trong đêm của cơ thể và gửi tín hiệu "ăn bây giờ" đến não không đúng lúc. Chuột có lẽ đã và đang ăn khi cơ thể của chúng không được chuẩn bị để tiêu hoá và thiêu cháy thức ăn thêm, theo Richard Stevens, nhà khoa học, đã tiết lộ trên tạp chí Science News. Việc truyền thông tin sai lệch này có thể là nguyên nhân gây ra tình trạng béo phì.

Hồ Duy Bình

Địa chỉ: Trung tâm Thông tin Thư viện – Đại học Tiền Giang- số 119, ấp Bắc, phường 5, TP. Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang.

Email: hoduybinhdhtg@cooltoad.com

