

THU PHẠM THỰC SỰ CỦA CÁC BỆNH MÃ N TÍNH

Như ng “thu phạm” nào gây ra bệnh tim, tiểu đường và ung thư? Đó là hút thuốc, chế độ ăn nghèo nàn, không luyện tập, gene...? Không sai nhưng các nghiên cứu khoa học gần đây cho thấy viêm nhiễm mới thực sự là

Chấp nôi các nghiên cứu đã giúp các nhà khoa học dần tìm ra lời giải: như thế nào và tại sao các bệnh mã n tính lại có thể cướp đi sự sống của hàng triệu người mỗi năm. Đó chính là phản ứng chống viêm nhiễm trong cơ thể - một chức năng cơ bản của cơ thể giúp chúng ta liền vết thương trong thời gian ngắn - có thể dẫn tới như ng sai lầm lâu dài.

Nghiên cứu cho thấy, trong quá trình lành vết thương và chống lại các viêm nhiễm, chức năng chuyển dưỡng của cơ thể sẽ được “nâng cấp” để đáp ứng yêu cầu hồi phục vết thương. Trong quá trình này, các bạch cầu sẽ sản xuất ra các hoạt chất cực kỳ linh hoạt, có khả năng tiêu diệt các vi khuẩn nhưng cũng gây nguy hiểm cho các tế bào bình thường về lâu dài.

Theo thời gian (nhiều năm), các tế bào bình thường bị tổn thương trong giai đoạn trước đó sẽ ngày càng trở nên rõ rệt, cuối cùng là làm biến đổi các chức năng tế bào và tạo nên móng cho các bệnh mã n tính xuất hiện.

Thật may mắn, khoa học cũng cho thấy chúng ta có thể can thiệp: bằng một chế độ ăn đơn giản với như ng thực phẩm kháng viêm như hoa quả tươi, rau xanh; cùng với đó là thay đổi lối sống, chúng ta sẽ giúp tạo ra hàng rào bảo vệ tự nhiên và hạn gắn như ng tổn thương theo cách tốt nhất.

Vây sưng viêm là gì?

Theo GS Demetre Labadarios, giám đốc điều hành HSRC (Hội đồng nghiên cứu khoa học về con người) và là trưởng khoa Dinh dưỡng, ĐH Stellenbosch (CH Nam Phi), sưng viêm đơn giản là phản ứng của cơ thể trước các tổn thương thực thể.

Nếu quan sát vết đứt tay, bạn sẽ thấy nó có màu đỏ, sưng nhẹ, hơi nóng và đau nhói nhói. Đó là vì đội quân bạch cầu đang tập trung tại khu vực này để làm nhiệm vụ hạn gắn tổn thương, loại bỏ vi khuẩn và các kẻ lạ xâm nhập.

Sưng viêm là một chức năng sống cơ bản, có ích, nó giúp vết thương nhanh lành và bảo vệ sự sống. Dù là tổn thương theo cách nào (do lửa, vật sắc nhọn, vi trùng xâm nhập...) cơ thể đều phản ứng theo cùng 1 cách: gửi đội quân bạch cầu tới giải quyết vấn đề.

Lã o hóa: sản phẩm cuối của sưng viêm

Nào, hãy so sánh làn da của một đứa trẻ mới sinh với làn da của người ba ở tuổi ngoài 70. Có một sự khác nhau rất lớn ở đây, không chỉ là cảm quan mà là ở lớp sâu dưới da. Đó là bạn sẽ không thể tìm thấy bất kỳ tình trạng sưng viêm nào ở sâu bên trong làn da của trẻ sơ sinh. Nhưng

ở cụ ba 70 thì lại tràn ngập. Vì thế, sưng viêm cũng góp phần gây ra lão hóa.

Cùng nguyên lý này là các mạch máu. Hầu hết chúng ta đều quan tâm tới mức độ cholesterol cao trong máu và chứng tăng huyết áp như là một trong những yếu tố dẫn tới bệnh tim. Nhưng thực tế chúng ít ảnh hưởng hơn cách chúng ta vẫn nghĩ. Thay vào đó, chính là sự sưng viêm mãn tính.

Tương tự, một số nghiên cứu gần đây cũng cho thấy sự liên quan giữa nguy cơ bệnh tim và các bệnh ở nướu lợi (bệnh ở nướu lợi là một tình trạng sưng viêm mãn tính).

Liên quan với ung thư

Sưng viêm được cho là liên quan với các bệnh ung thư như gan, thực quản, dạ dày và ruột kết.

Nghiên cứu đăng tải năm 2006 trên tạp chí *Những thành tựu y học Australia* cho thấy số lượng bạch cầu cao liên quan với tỉ lệ tử vong do ung thư ở người già, hoàn toàn không phụ thuộc vào việc họ có hút thuốc, mắc bệnh tiểu đường, nồng độ glucose trong máu tăng nhanh hay các yếu tố khác.

Nghiên cứu cơ thể cho thấy sưng viêm làm tăng nguy cơ phát triển ung thư do gây nguy hiểm cho AND - một quá trình mà làm cho các tế bào của chúng ta "chuyển giao" nhanh hơn, phát triển các vi mạch cho phép tế bào ung thư phát triển và lan rộng.

Xây dựng cơ chế phòng vệ

Chúng ta đều biết rằng quá trình lão hóa là không thể cưỡng lại và đến một lúc nào đó tất cả chúng ta đều sẽ phải sang thế giới bên kia. Nhưng nếu chúng ta tìm ra những cách làm chậm lại quá trình này, chẳng hạn như ngăn ngừa phản ứng kháng viêm theo các hướng tích cực, có lợi cho sức khỏe thì chúng ta có thể sống thọ hơn.

Thực tế, cơ thể chúng ta luôn hướng tới cơ chế tự bảo vệ và vì thế việc ăn uống lành mạnh sẽ mang lại những phản ứng tích cực. Ví như ăn ít nhất 5 loại rau quả mỗi ngày cũng như các thực phẩm kháng viêm khác sẽ giúp chống lại phản ứng sưng viêm của cơ thể.

Ngược lại là thói quen ăn uống thiếu khoa học, ăn nhiều thực phẩm chế biến sẵn, tinh chế, nhiều dầu mỡ; ít rau quả, sẽ khiến các hoạt chất tự nhiên có khả năng "tiêu diệt" các gốc tự do sinh ra trong quá trình chuyển hóa thực phẩm thành năng lượng bị suy giảm.

Không chỉ dinh dưỡng, lối sống cũng cần được chú trọng. Chẳng hạn như hút thuốc lá, ít vận động cũng sẽ làm sự cân bằng "lực lượng" trong cơ thể bị đe dọa.