

NGỦ ÍT LÀM TĂNG NGUY CƠ UNG THƯ VÚ Ở PHỤ NỮ

"Những phụ nữ ngủ ít hơn 6 tiếng mỗi ngày sẽ có nguy cơ mắc ung thư vú cao hơn 60% so với những người ngủ 7 tiếng trở lên" là kết luận trong một công trình nghiên cứu tại Nhật Bản.

"Những phụ nữ ngủ ít hơn 6 tiếng mỗi ngày sẽ có nguy cơ mắc ung thư vú cao hơn 60% so với những người ngủ 7 tiếng trở lên" là kết luận trong một công trình nghiên cứu tại Nhật Bản.

Theo các nhà nghiên cứu của trường ĐH Y Khoa Tohoku (Sendai), sự gián đoạn của giấc ngủ đêm (làm ca đêm, tỉnh dậy nửa đêm và không thể ngủ lại) sẽ gây trở ngại cho quá trình sản sinh melatonin, một loại hormone đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ cơ thể khỏi bệnh ung thư.

Melatonin được sản sinh bởi não bộ trong khi chúng ta ngủ nhằm điều chỉnh nhịp sinh học cũng như giúp "cầm chừng" lượng oestrogen được sinh ra. Oestrogen được biết đến là một trong những yếu tố cho thấy sự bắt đầu phát triển của các tế bào ác tính ở ngực.

24.000 phụ nữ (40 - 79 tuổi) đã tham gia vào nghiên cứu và sau 8 năm, đã có 143 người được chẩn đoán mắc ung thư vú.

Những nghiên cứu bước đầu cũng cho thấy, nếu nam giới ngủ 9 tiếng mỗi đêm cũng sẽ giảm 50% nguy cơ phát triển ung thư tuyến tiền liệt so với những nam giới ngủ ít hơn.

Nhà khoa học Henry Scowcroft, TT Nghiên cứu Ung bướu Anh, nhận định: "Những bằng chứng mới đây nhất đã cho thấy giấc ngủ và lao động có ảnh hưởng tới nguy cơ mắc ung thư vú nhưng còn quá sớm để nói rằng liệu đó có phải là những ảnh hưởng quan trọng vốn đã được biết đến như cân nặng, luyện tập và uống bia rượu".