

ĂN QUÁ NHIỀU ĐƯỜNG GÂY RỐI LOẠN NỘI TIẾT SINH DỤC

Theo nghiên cứu mới của các nhà khoa học, việc hàng ngày nạp vào cơ thể một lượng đường quá lớn sẽ gây rối loạn nội tiết tố sinh dục, từ đó tăng nguy cơ mắc nhiều bệnh, kể cả ung thư.

Theo nghiên cứu của các chuyên gia Canada vừa được công bố trên tạp chí Clinical Investigation (Điều tra lâm sàng), nồng độ cao của đường fructose và glucose trong máu có thể làm vô hiệu một loại gien có chức năng kiểm soát nồng độ các nội tiết tố sinh dục ở cả nam lẫn nữ.

Đó là gien SHBG (sex hormone binding globulin), loại protein liên kết với các nội tiết tố sinh dục testosterone và estrogen do cơ thể sản sinh ra. Khi nồng độ của SHBG trong máu giảm, sẽ xảy ra tình trạng rối loạn các nội tiết tố này.

SHBG có tác dụng điều hòa nồng độ testosterone và estrogen lưu thông trong cơ thể. Vì thế, việc giảm SHBG sẽ khiến cơ thể "cảm thấy" không đủ nội tiết tố cần thiết, nên cứ sản sinh ra nhiều testosterone và estrogen hơn, bất chấp nồng độ hiện có của 2 nội tiết tố này trong cơ thể.

Theo các chuyên gia, nên thay thế các loại đường đơn (như đường cát, glucose và fructose) bằng các loại đường phức hợp, như tinh bột (Ảnh: ps.uci.edu)

Hậu quả là nồng độ testosterone và estrogen sẽ tăng cao quá mức cần thiết, làm tăng nguy cơ bị mụn trứng cá, vô sinh, hội chứng buồng trứng có vách và ung thư tử cung ở những phụ nữ bị béo phì. Đồng thời, tình trạng SHBG giảm cũng ảnh hưởng đến tỉ lệ giữa estrogen và testosterone, khiến cho phụ nữ dễ có nguy cơ mắc bệnh tim hơn.

Nhóm nghiên cứu cho rằng nên thay thế các loại đường đơn, (như sucrose, glucose và fructose) bằng các loại đường phức hợp (complex carbohydrate), như tinh bột. Đường fructose có nhiều trong các loại nước giải khát có đường, si rô và nhiều sản phẩm ngọt khác. Khi được đưa vào cơ thể, các loại đường đơn (glucose và fructose) sẽ vào gan và được chuyển hóa ở đó; lượng đường thừa sẽ được cơ thể tích trữ dưới dạng lipid.

Qua khảo sát các tế bào được nuôi cấy của chuột và người, các chuyên gia nhận thấy việc tổng hợp quá nhiều mỡ sẽ làm ức chế hoạt động của SHBG, khiến cho nồng độ SHBG giảm mạnh trong máu.

Trưởng nhóm nghiên cứu, tiến sĩ Geoffrey Hammond, giám đốc khoa học của Viện nghiên cứu Trẻ em và Gia đình ở Vancouver, Canada, phát biểu: "Với kiến thức mới này, giờ đây chúng tôi có thể sử dụng SHBG như là một chỉ dấu sinh học để theo dõi chức năng gan tốt hơn trước khi có triệu chứng phát sinh. Chúng tôi cũng có thể dùng nó để xác định tính hiệu quả của các biện pháp thay đổi chế độ ăn uống và sử dụng thuốc để cải thiện khả năng chuyển hoá của gan".

Trước đây, các nhà khoa học cho rằng nồng độ insulin cao làm giảm SHBG, bởi vì những người

béo phì và có dấu hiệu bệnh tiểu đường thường có hàm lượng insulin cao và nồng độ SHBG thấp trong máu.

Quang Thịnh