

VITAMIN D LÀM GIẢM QUÁ TRÌNH LÃ O HOÁ

Theo các nhà nghiên cứu Anh, vitamin D có thể giúp làm giảm quá trình lão hóa các tế bào và các mô trong cơ thể người.

Theo các nhà nghiên cứu Anh, vitamin D có thể giúp làm giảm quá trình lão hóa các tế bào và các mô trong cơ thể người.

Một nghiên cứu được các nhà nghiên cứu thuộc Trường King's College London công bố hôm thứ Năm, thực hiện trên 2.160 phụ nữ ở độ tuổi từ 18 đến 79 cho thấy những người có lượng vitamin D cao ít có thay đổi liên quan đến tuổi tác trong ADN hơn những người còn lại.

Nguồn cung cấp Vitamin D:

Cơ thể có thể tổng hợp được Vitamin D nhờ ăn nắng mặt trời.

Bơ, sữa, phô - mai, cá, dầu thực vật ... là nguồn thức ăn tốt cung cấp Vitamin D cho cơ thể (Ảnh: Theo www.nlm.nih.gov)

Thông qua việc kiểm tra sự co ngắn (hay còn gọi là sự "co mép lê") ở các telomeres của các sợi ADN, các nhà nghiên cứu đã quan sát và kiểm tra quá trình lão hóa của các tế bào máu trắng.

Các nhà nghiên cứu nhận thấy, dường như có tốc độ thay đổi và "co mép lê" nhanh hơn, đặc biệt là khi các mô trong cơ thể chịu đựng sự kích thích; đồng thời tiến hành đo lượng vitamin D trong máu, so sánh với chiều dài của các telomeres trong các tế bào máu trắng.

Lợi ích của Vitamin D:

Vitamin D cung cấp Canxi cho cơ thể. Cần thiết cho sự phát triển của xương và răng (Ảnh: Theo www.nlm.nih.gov)

Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, sau khi điều chỉnh kết quả về tuổi tác của tình nguyện

viên, như người phụ nữ có lượng vitamin D cao thường có telomeres dài hơn ở như tế bào này, và ngược lại.

Brent Richards, người trực tiếp tiến hành nghiên cứu đã cho biết “Như kết quả này thật lý thú vì chúng lần đầu tiên chứng minh được rằng người có lượng vitamin D cao có quá trình lão hóa chậm hơn như người có lượng vitamin D thấp. Điều này cũng giải thích cách thức vitamin D tác động tích cực tới nhiều căn bệnh do lão hóa gây ra, như đau tim và ung thư.”

Thiếu hụt Vitamin D:

Thiếu hụt Vitamin D hoặc không có khả năng hấp thụ Vitamin D có thể dẫn tới bệnh còi xương. Sự suy nhược và lão hóa của xương dẫn tới thiếu canxi trầm trọng (Ảnh: Theo www.nlm.nih.gov)

Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu cũng thừa nhận rằng nghiên cứu chỉ mới hé lộ mối quan hệ giữa vitamin D và chiều dài telomeres, nhưng nó vẫn chưa đưa ra được chứng cứ rõ ràng cho thấy vitamin D gây ra hiệu ứng này...

“Telomeres” (theo tiếng Hy Lạp, telo có nghĩa là cuối, còn meres là phần) là một cấu trúc phân tử nằm ở các đầu mút của nhiễm sắc thể. Theo tính toán, telomeres của nguyên bào sợi của người, nơi sản sinh ra chất collagen, cứ mỗi năm mất khoảng 20 phân tử. Khi các telomeres trở nên quá ngắn thì các nhiễm sắc thể sẽ kém bền vững, chúng không thể bám vào được màng nhân tế bào, chúng bị dính vào nhau và có hình dạng kỳ dị. Hậu quả là các tế bào không thể phân chia được nữa. Các nhà nghiên cứu đang bắt đầu đánh giá kích thước của telomeres như một “thước đo” chuẩn xác tuổi thọ, hay quá trình lão hóa của các tế bào. (Theo SK&DS)

