

THÓI QUEN NGỦ VÀ DẬY SỚM CÓ THỂ DO BIẾN ĐỔI GIEN

Kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc trường Đại học California công bố ngày 11/1 cho biết đi ngủ sớm và dậy sớm là do sự biến đổi gen. Hiện tượng này gọi là Hội chứng đi ngủ sớm (advanced sleep phase syndrome -FASPS).

(Ảnh: BBC)

Tiến hành nghiên cứu các gia đình có thói quen giống nhau liên quan đến giấc ngủ, các nhà khoa học trên phát hiện ra rằng những người này đều có một gen biến đổi và chính gen này đã làm họ buồn ngủ rất sớm, thậm chí có trường hợp muốn đi ngủ ngay từ lúc 4 hoặc 5 giờ chiều và thức giấc vào 1 hoặc 2 giờ sáng.

Nhà khoa học Louis J. Ptacek, chủ trì công trình nghiên cứu cho biết khoảng 3/10 dân số thế giới có gen này. Tiến hành thí nghiệm trên chuột, ông Louis J. Ptacek và các đồng nghiệp sau khi xác định cơ chế gen gây FASPS, đã cấy ghép gen này vào chuột. Họ phát hiện những con chuột này dậy và bắt đầu hoạt động sớm hơn 4 đến 6 giờ so với những con chuột bình thường khác, do đó, chúng cũng ngủ sớm hơn từ 4 đến 6 tiếng.

Các nhà khoa học tin rằng kết quả nghiên cứu này sẽ giúp con người có biện pháp "cài đặt" lại đồng hồ sinh học trong cơ thể và cung cấp loại thuốc giúp công nhân làm ca kíp ban đêm có chế độ ngủ nghỉ tốt.

Một nhà khoa học, giáo sư Đại học Y Stanford (Mỹ) tuy thừa nhận những phát hiện mới trên, song ông cho rằng có nhiều yếu tố khác ảnh hưởng đến giấc ngủ và đồng hồ sinh học không phải do gen quy định. Ông này nêu ra ví dụ điển hình con người thường đi ngủ sớm hơn và dậy sớm hơn khi về già. Đây là sự tiến hoá tự nhiên không phải do gen quy định vì gen không thay đổi với thời gian.