

TỐC ĐỘ LÃO HÓA CỦA BỘ NÃO CHÚNG TA KHÔNG GIỐNG NHAU

Nguồn: <https://learningenglish.voanews.com/a/study-finds-some-brains-age-quicker-than-others/4809486.html>

Người dịch: BS. Nguyễn Thị Như Ly, Khoa Y – Đại học Duy Tân

Bộ não, giống như bất kỳ bộ phận nào khác của cơ thể, đều phải đến lúc già đi. Tuy nhiên, không phải tất cả bộ não của chúng ta đều già đi theo cùng một cách giống nhau. Chẳng hạn, tốc độ thoái hóa của não bộ người phụ nữ thì chậm hơn đàn ông. Đó là phát hiện của một nghiên cứu thuộc Trường Y Đại học Washington ở St. Louis, Missouri, Hoa Kỳ.

Các nhà nghiên cứu muốn tìm hiểu cách thức bộ não sử dụng năng lượng từ carbohydrate bằng cách tiến hành nghiên cứu trên 200 đối tượng cả nam và nữ trong độ tuổi từ 20 đến 80. Họ đã sử dụng máy quét PET để xem xét sự chuyển hóa của oxy và carbohydrate diễn ra trong não. Kết quả cho thấy bộ não của phụ nữ trông trẻ hơn gần bốn tuổi so với bộ não của những người đàn ông cùng tuổi. Như vậy bộ não có thể đã có cách chuyển hóa và sử dụng carbohydrate khác nhau giữa nam và nữ. Tuy nhiên vẫn chưa giải thích được cơ chế như thế nào. Một số ý kiến cho rằng hormone có thể đóng một vai trò nhất định nào đó đối với sự khác nhau này.



Sử dụng PET Scan trên một bệnh nhân tại bệnh viện Washington, D.C.

Tác giả chính của nghiên cứu, Manu Goyal, là một trợ lý giáo sư về thần kinh học. Trong một tuyên bố được công bố trên trang web Science Daily, Goyal đã viết: “Cách mà bộ não sử dụng năng lượng có thể giúp chúng ta hiểu được sự khác biệt giữa nam và nữ khi họ già đi”

Vậy điều gì đã xảy ra khi bộ não của chúng ta già đi?

Trên trang web của Viện Lão hóa Quốc gia Hoa Kỳ có mô tả hình ảnh một bộ não lão hóa. Các bộ phận của não trở nên nhỏ hơn, đặc biệt là những vùng quan trọng đối với việc học và các hoạt động tinh thần phức tạp khác. Liên kết giữa các nơ-ron có thể giảm. Lưu lượng máu có thể giảm và tình trạng viêm tăng lên. Tất cả những thay đổi này làm chậm khả năng nhận thức của bệnh nhân. Bệnh nhân gặp khó khăn trong việc ghi nhớ mọi thứ, khả năng tập trung chú ý và hoàn thành các nhiệm vụ phức tạp.

Dựa trên những gì các nhà khoa học đã biết về lão hóa cùng những nghiên cứu gần đây về sự khác biệt giới tính trong não đã đưa ra một câu hỏi: nếu phụ nữ có bộ não già đi chậm hơn đàn ông, tại sao lại có nhiều phụ nữ mắc bệnh Alzheimer hơn?

Bệnh Alzheimer là một rối loạn não tiến triển không thể dừng lại. Nó dần dần phá hủy trí nhớ, kỹ năng tư duy và cuối cùng là khả năng thực hiện các nhiệm vụ đơn giản nhất. Alzheimer không có cách chữa trị. Tuy nhiên, các bác sĩ nói rằng từ 50 đến 60% các trường hợp mắc bệnh Alzheimer có thể được ngăn chặn bằng cách thay đổi lối sống đơn giản

Vậy cần làm gì để giữ cho bộ não của chúng ta luôn “trẻ” ?

- Giấc ngủ là điều dễ nhất và tốt nhất chúng ta có thể làm để giữ cho bộ não khỏe mạnh lâu dài. Các chuyên gia nói rằng hãy cố gắng ngủ khoảng bảy giờ mỗi đêm.

- Tập thể dục nhịp điệu trong 30 đến 40 phút, ba đến bốn lần một tuần. Tập thể dục giúp bạn phát triển các tế bào não và cải thiện lưu lượng máu trong não.

- Chế độ ăn uống lành mạnh. Các bác sĩ cho biết bất kỳ chế độ ăn uống nào tốt cho tim cũng tốt cho não. Ví dụ như chế độ ăn nhiều rau (đặc biệt là rau xanh), trái cây (đặc biệt là quả việt quất), các loại hạt, ngũ cốc, rượu vang đỏ (trong chừng mực) và cá.

- Làm những hoạt động khiến bạn hào hứng và hạnh phúc.

- Dành thời gian với gia đình và bạn bè.

Hiện tại, Goyal và cộng sự vẫn đang tiếp tục nghiên cứu về đề tài này. Đồng thời tiến hành nghiên cứu trên một nhóm đối tượng trưởng thành để đánh giá liệu rằng ở những người trẻ này có khả năng xuất hiện những vấn đề về suy nghĩ và ghi nhớ hay không.