

ĂN ÍT, SỐNG LÂU

B.S Linh Lan

Cách đây vài năm, B.S. David Sinclair, một khoa học gia thuộc Đại Học Harvard, sắp hàng theo các chuyên gia cho rằng cắt giảm thật gắt số lượng đồ ăn đem dùng mỗi ngày có thể khiến cho quá trình già lão chậm lại: ăn ít có nghĩa sống lâu. Bằng cơ chứng minh sự kiện khác thường vừa nói đã có từ năm 1930 khi các chuyên gia đã nhận rằng các loại chuột tại phòng thí nghiệm khi bị bỏ đói thì là sống dai lâu hơn đến gần 40% so với các bạn của chúng có ăn đầy đủ. Và nhận xét ấy đã được kiểm chứng bằng những nhận định tương tự trên các con ruồi, con sâu, con khỉ và các động vật khác thường dùng thử nghiệm. Và những nghiên cứu tiên khởi về người cho thấy một vài dấu chỉ già lão – mức độ đường máu, huyết áp, cholesterol – cải thiện, khá hơn nếu ăn giảm đi.

Ông Sinclair lúc ấy bó mình theo cách ăn uống khắc khổ do Hội Giảm Ăn, gồm một số nhỏ những người theo thuyết giảm ăn đề nghị. Nhưng chỉ được có một tuần là phải chịu thua vì bởi khó quá. “Tôi phục sát đất những người theo đúng sách vở, chỉ thị. Bây giờ tôi chỉ muốn kiếm thuốc nào khi uống thì vẫn công hiệu cũng bằng giảm ăn nhưng mà tránh được cái khó của việc ăn kiêng”.

Các thuốc loại ấy hiện chưa hoàn hảo, nhưng các chuyên gia hiện vẫn tìm hiểu ở cấp tế bào tại sao lại có hiện tượng ăn ít = sống lâu. Thí dụ BS Sinclair đã phát giác rằng chất resveratrol,

hiện diện trong rượu chất đỏ, làm cho men sống và vài thứ ruồi thọ được lâu hơn bình thường. Việc ấy hình như nhờ sự phát tiết hóa chất gọi là SIRT1, hiện diện trong mọi sinh vật và xuất hiện nhiều khi có khốn lực (stress). Theo ông Sinclair thì đó giống như một trung tâm 911 cho các tế bào và resveratrol giống như thứ báo động già.

Như thế sự việc đúng với một trong các giả thuyết đang thịnh hành nhất dùng để cắt nghĩa tại sao ăn ít thì lại sống lâu: Ăn đói sẽ gây một khốn lực nhỏ kéo dài, khiến cho con người sẵn sàng chống trả các khốn lực lớn sẽ làm cho ta già lão – thể hiện một thứ chủng ngừa chống việc thoái hóa. “Có được resveratrol, chúng ta đánh lừa cơ thể, như thể lầm nghĩ rằng mình (châu thân) không nhận đủ số calorie cần thiết”, theo Bs. Sinclair. Nếu ông thành công thì sẽ tạo được một loại resveratrol cơ thể con người có thể dùng được mà không sợ gây tác hại và ông có được một thứ thuốc chống già lão, giúp được trường sinh, bất tử.



Tuy nhiên, ở tận miền Đông, ở nơi Đại Học California, San Francisco, bà Cynthia Kenyon, một di truyền gia phân tử lại nhìn vấn đề dưới khía cạnh khác, nghiên cứu các genes chi phối sống còn các loại giun tròn, khiến chúng ít bệnh và sống được lâu. Một trong các genes vừa nói quyết định mức độ tiếp nhận chất insulin và một kích tố giống insulin tên gọi là IGF-1; nếu bà khơi động gene ấy thì có thể khiến con giun sống dai thêm hơn 6 lần. Và theo bà: “Cái hay không phải chỉ việc là chúng sống dai hơn thường mà là chúng sống có vẻ khỏe mạnh hơn trước”.

Tuy nhiên, giảm ăn cũng có mặt trái của nó và cũng cần biết qua về các vấn đề có thể xảy ra khi có kiêng khem quá đáng. Một số thí nghiệm cho thấy nơi các loại khỉ bị bớt chất lượng thực phẩm, thì có thể thấy mật độ của tổ chức xương cốt giảm bớt khá nhiều và các chỉ số, động tác về mặt sinh lý, huyết lưu và thân nhiệt cũng đồng sút giảm. Và các con giun và ruồi thí nghiệm rồi cũng giảm ăn và bớt sinh đẻ. Chính các chuyên gia nghiên cứu các thuốc như loại resveratrol và các loại gene trường sinh đều tìm cách sao để tránh các loại tai nạn tương tự trong khi dùng thuốc. Và trở về mặt thực tế, chỉ nên quyết định về một chương trình giảm ăn sau khi tham khảo ý kiến và chỉ thực hành chương trình như thế dưới sự giám sát của một chuyên viên y tế: bác sĩ, dược sĩ, cán sự... chuyên nghiệp.