

Ασπιρίνη και... όνειρα γλυκά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



-Η βραδινή κατανάλωση της έχει σημαντικά οφέλη για την καρδιά

Τα άτομα που λαμβάνουν ασπιρίνη, κυρίως εκείνοι που αντιμετωπίζουν καρδιακά προβλήματα, θα πρέπει να την παίρνουν το βράδυ πριν πέσουν για ύπνο. Σύμφωνα με νέα μελέτη η βραδινή λήψη της ασπιρίνης μειώνει τον κίνδυνο για εμφράγματα το επόμενο πρωί.

Η μελέτη

Ερευνητές του Πανεπιστημίου του Λέιντεν στην Ολλανδία πραγματοποίησαν μια κλινική δοκιμή στην οποία συμμετείχαν 290 άτομα που είχαν υποστεί έμφραγμα. Κάποιοι εξ αυτών λάμβαναν για διάστημα περίπου τριών μηνών την ασπιρίνη πριν πέσουν για ύπνο και κάποιοι όταν ξυπνούσαν. Οι δοκιμές έδειξαν ότι η λήψη ενός δισκίου 100mg το βράδυ λειτουργεί πιο προστατευτικά για τον οργανισμό από τη λήψη του δισκίου το πρωί.

Stop στα αιμοπετάλια

Βασικό ρόλο στην πρόκληση εμφραγμάτων παίζουν τα αιμοπετάλια ο αυξημένος αριθμός των οποίων συμβάλλει στη δημιουργία θρόμβων στο αίμα. Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι τα επίπεδα των αιμοπεταλίων αυξάνονται κατά τη διάρκεια της νύχτας και φτάνουν στο μέγιστο τις πρωινές ώρες. Αυτό σημαίνει ότι ο κίνδυνος πρόκλησης εμφράγματος είναι μεγαλύτερος λίγο πριν ή αμέσως μετά το πρωινό ξύπνημα. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα επίπεδα αιμοπεταλίων ήταν μειωμένα σε όσους είχαν λάβει ασπιρίνη πριν πέσουν για ύπνο.

«Τα υψηλά επίπεδα αιμοπεταλίων αυξάνουν τον κίνδυνο πρόκλησης καρδιακών επεισοδίων. Αυτή η απλή μεταβολή στον χρόνο λήψης της ασπιρίνης, αντί για το πρωί το βράδυ, μπορεί να ωφελήσει εκατομμύρια ασθενείς που την καταναλώνουν σε καθημερινή βάση» αναφέρει ο **Τομπίας Μπόντεν**, εκ των επικεφαλής της έρευνας που παρουσιάστηκε σε καρδιολογικό συνέδριο που γίνεται αυτές τις μέρες στο Ντάλας.

Θοδωρής Λαΐνας

Πηγή: tovima.gr