

Δείτε πώς το αλάτι σχετίζεται με τον πονοκέφαλο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα μελέτη, που πραγματοποιήθηκε στις ΗΠΑ, δείχνει ότι η κατανάλωση δίαιτας με υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο σχετίζεται με την εμφάνιση συχνών πονοκεφάλων.

Επιπλέον, φαίνεται ότι η σύνδεση αυτή πιθανόν να είναι ανεξάρτητη από τη συσχέτιση της πρόσληψης αλατιού με την υπέρταση, που αποτελεί μια συχνή αιτία πονοκεφάλων.

Για τους σκοπούς της μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *BMJ Open*, οι ερευνητές χώρισαν 390 εθελοντές σε δύο ομάδες, εκ των οποίων η μία κλήθηκε να ακολουθήσει ένα διατροφικό πρότυπο με χαμηλή περιεκτικότητα σε ολικό και κορεσμένο λίπος και αυξημένη συχνότητα κατανάλωσης φρούτων, λαχανικών και γαλακτοκομικών χαμηλών σε λιπαρά, το οποίο συστήνεται για την αντιμετώπιση της υπέρτασης. Από την άλλη, η δεύτερη ομάδα ακολούθησε ένα δυτικού-τύπου διατροφικό πρότυπο.

Κατά το διάστημα διεξαγωγής της μελέτης, που περιλάμβανε 3 περιόδους διάρκειας 30 ημερών, οι εθελοντές κατανάλωναν τρόφιμα υψηλής, μέτριας και χαμηλής περιεκτικότητας σε νάτριο αντίστοιχα σε καθεμιά από τις 3 περιόδους,

ενώ στο τέλος κάθε περιόδου συμπλήρωναν ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με τη συχνότητα εμφάνισης και την ένταση των πονοκεφάλων.

Συνολικά, βρέθηκε ότι η συχνότητα εμφάνισης πονοκεφάλων ήταν κατά 33% υψηλότερη στα άτομα που κατανάλωναν τη μεγαλύτερη ποσότητα νατρίου, δηλαδή περίπου 8 γραμμάρια ανά ημέρα, σε σχέση με όσους κατανάλωναν τη μισή ποσότητα νατρίου. Επιπλέον, παρατηρήθηκε πως η διαφορά ήταν ανεξάρτητη από τον τύπο δίαιτας που ακολουθούσαν οι εθελοντές.

Όπως αναφέρει ο επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, τα ευρήματα της μελέτης δείχνουν ότι ο περιορισμός της κατανάλωσης νατρίου ενδεχομένως να μπορούσε να μειώσει τη συχνότητα εμφάνισης κεφαλαλγιών σε ορισμένα άτομα.

Σε κάθε περίπτωση, απαιτείται η διεξαγωγή περαιτέρω μελετών προκειμένου να επιβεβαιωθεί η παρατηρούμενη συσχέτιση αλλά και να διερευνηθούν οι πιθανοί υπεύθυνοι μηχανισμοί.

Πηγή: nadiatrofis.gr