

Ποια ροφήματα προστατεύουν από το εγκεφαλικό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κατά τη διάρκεια των 13 ετών της παρακολούθησης του δείγματος, κατεγράφησαν 2.702 εγκεφαλικά εμφράγματα, 383 ενδοεγκεφαλικές αιμορραγίες, 196 υπαραχνοειδείς αιμορραγίες και 84 ακαθόριστα εγκεφαλικά επεισόδια.

Η κατανάλωση δύο πολύ κοινών ροφημάτων που όλοι έχουμε εντάξει στην καθημερινότητά μας, ενδέχεται να μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης εγκεφαλικού επεισοδίου, σύμφωνα με έρευνα της Σουζάνα Λάρσον από το Ινστιτούτο Καρολίνσκα της Στοκχόλμης στη Σουηδία, που δημοσιεύτηκε στην επιστημονική επιθεώρηση Stroke.

Η ερευνήτρια μελέτησε τους συσχετισμούς μεταξύ της κατανάλωσης των δύο συγκεκριμένων ροφημάτων και του κινδύνου εμφάνισης διαφορετικών τύπων εγκεφαλικού επεισοδίου, όπως είναι εγκεφαλική και η υπαραχνοειδής αιμορραγία, τα οποία προκαλούνται από εγκεφαλική αιμορραγία και εγκεφαλικό έμφραγμα το οποίο παρουσιάζεται συχνότερα και προκαλείται από απόφραξη της αρτηρίας που παρέχει αίμα στον εγκέφαλο. Αυτός ο τύπος του εγκεφαλικού επεισοδίου συχνά προκαλείται από αρτηριοσκλήρυνση.

Οι 26.566 ενήλικοι Φιλανδοί καπνιστές που συμμετείχαν σε μεγάλη μελέτη για την

πρόληψη του καρκίνου, παρείχαν πληροφορίες για τη διατροφή τους, περιλαμβανομένης της κατανάλωσης καφέ και τσαγιού. Κανείς εκ των ανδρών δεν είχε ιστορικό εγκεφαλικού επεισοδίου αρχικά.

Κατά τη διάρκεια των 13 ετών της παρακολούθησης του δείγματος, κατεγράφησαν 2.702 εγκεφαλικά εμφράγματα, 383 ενδοεγκεφαλικές αιμορραγίες, 196 υπαραχνοειδείς αιμορραγίες και 84 ακαθόριστα εγκεφαλικά επεισόδια.

Έπειτα από συνυπολογισμό της ηλικίας και της παρουσίας παραγόντων κινδύνου για εγκεφαλικό επεισόδιο, οι άνδρες που κατανάλωναν οκτώ ή περισσότερα φλιτζάνια καφέ την ημέρα αντιμετώπιζαν κατά 23% χαμηλότερο κίνδυνο εγκεφαλικού εμφράγματος συγκριτικά με άνδρες που κατανάλωναν λιγότερα από δύο.

Οι άνδρες που έπιναν δύο ή περισσότερα φλιτζάνια τσάι καθημερινά αντιμετώπιζαν κατά 21% χαμηλότερο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου συγκριτικά με άνδρες που δεν έπιναν τσάι. Καμία σχέση δεν κατεγράφη μεταξύ κατανάλωσης καφέ και τσαγιού και ενδοεγκεφαλικής ή υπαραχνοειδούς αιμορραγίας.

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η αυξημένη κατανάλωση καφέ και τσαγιού μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εγκεφαλικού εμφράγματος, ανεξαρτήτως των γνωστών καρδιαγγειακών παραγόντων κινδύνου.

Οι θετικές επιδράσεις της κατανάλωσης των ροφημάτων αναφορικά με το εγκεφαλικό έμφραγμα είναι βιολογικά πιθανές λόγω των φαινολών που περιέχουν και των αντιοξειδωτικών τους ιδιοτήτων, που ίσως προλαμβάνουν την αρτηριοσκλήρυνση.

Πηγή: onmed.gr