

12 Μαΐου 2016

## Κι όμως το αντίδοτο της υπέρτασης βρίσκεται... στο ψυγείο σας!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Θέλετε να μειώσετε τον κίνδυνο της υπέρτασης; Κάντε λοιπόν μια βόλτα μέχρι την... κουζίνα σας και εκεί θα βρείτε ένα προϊόν που σύμφωνα με ερευνητές από το πανεπιστήμιο Γκρίφιθ στο Κουίνσλαντ της Αυστραλίας, θα μειώσετε τον κίνδυνο αυτής της πάθησης.

Κι όλα αυτά με ένα... γιαουρτάκι. Στη μελέτη τους λοιπόν, που δημοσίευσαν στην επιθεώρηση Hypertension, μας παρουσιάζουν πώς τα προβιοτικά συμβάλλουν στην προστασία ενάντια στην υπέρταση.

Υποστηρίζουν μάλιστα, ότι τα προβιοτικά βοηθούν στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης επειδή συμβάλλουν στη μείωση της χοληστερόλης, της γλυκόζης στο αίμα και της αντίστασης στην ινσουλίνη, ενώ παράλληλα παίζουν σημαντικό ρόλο στη λειτουργία των ορμονών που ελέγχουν την πίεση.

Επίσης, οι ερευνητές διαπίστωσαν -αναλύοντας παλαιότερες έρευνες- πως η συστηματική κατανάλωση προβιοτικών, αποτελεί βασικό συστατικό της υγιεινής διατροφής και βοηθά στην αποτελεσματικότερη διαχείριση της πίεσης!

Σύμφωνα με τα στοιχεία που μελετήθηκαν σε 543 ενήλικες (με φυσιολογική ή ανεβασμένη αρτηριακή πίεση), οι συμμετέχοντες που λάμβαναν συμπληρώματα προβιοτικών, αντιμετώπιζαν σαφώς μικρότερο κίνδυνο υπέρτασης και άλλων σχετικών παθήσεων, καθώς η κατανάλωσή τους είχε σαν αποτέλεσμα τη μείωση της συστολικής πίεσης κατά 3.6 mm Hg και τη μείωση της διαστολικής πίεσης περίπου κατά 2,4%, όπως εξηγεί το medicalland.

Συγκεκριμένα, τα οφέλη τους από τα προβιοτικά προέκυψαν ξεκάθαρα μετά το διάστημα των 8 εβδομάδων κατανάλωσής τους.

**Πηγή:** [kontranews.gr](http://kontranews.gr)