

## Ημικρανίες σε παιδιά και νέους: Ποιες οι «ένοχες» βιταμίνες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



0

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εκτιμά ότι περίπου το 50% του παγκόσμιου ενήλικου πληθυσμού πάσχει από κάποια μορφή κεφαλαλγίας. Ποσοστό έως και 75% των ατόμων ηλικίας 18-65 ετών έχει εκδηλώσει πονοκέφαλο κατά το τελευταίο έτος και εξ αυτών τουλάχιστον ένας στους τρεις έχει εκδηλώσει ημικρανία.

Η Παγκόσμια Μελέτη Επιβάρυνσης Ασθενειών του 2013 υποδεικνύει ότι η ημικρανία αποτελεί την έκτη κυριότερη αιτία χαμένων ετών ζωής λόγω ανικανότητας/αναπηρίας (YLD).

Παρά το γεγονός ότι η ημικρανία είναι μια διαδεδομένη και εξαιρετικά επιβαρυντική διαταραχή, τα ακριβή αίτια της παραμένουν μέχρι και σήμερα ασαφή. Σε γενικές γραμμές, θεωρείται ότι η ημικρανία οφείλεται σε ένα συνδυασμό γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων, όπως οι ορμονικές μεταβολές, οι διατροφικές συνήθειες, η κατανάλωση καφέ/αλκοόλ και το στρες.

Νέα έρευνα που εκπονήθηκε από ερευνητές στο Νοσοκομείο Παιδών του Σινσινάτι

υποδεικνύει ότι στα παιδιά, τους εφήβους και τους νεαρούς ενήλικες η ημικρανία φαίνεται να συνδέεται με την έλλειψη συγκεκριμένων βιταμινών. Σημαντικός αριθμός ατόμων μικρής ηλικίας φάνηκε να εκδηλώνει ημικρανία και ταυτόχρονα να παρουσιάζει ήπια έλλειψη σε βιταμίνη D, ριβοφλαβίνη (βιταμίνη B2) και συνένζυμο Q10.

Οι ερευνητές ανέλυσαν στοιχεία που αφορούσαν νεαρούς ασθενείς που εκδήλωναν ημικρανίες, μετρώντας τα επίπεδα βιταμίνης D, ριβοφλαβίνης, συνενζύμου Q10 και φυλλικού οξέος στο αίμα τους. Η βιταμίνη D είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη την οποία συνθέτει ο οργανισμός όταν το δέρμα εκτίθεται στον ήλιο ή τη λαμβάνουμε από τροφές όπως τα ψάρια, το τυρί και το αβγό και η οποία χρησιμεύει στην απορρόφηση ασβεστίου. Η ριβοφλαβίνη βοηθά στην παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων και την απελευθέρωση ενέργειας από τους υδατάνθρακες που λαμβάνουμε από τις τροφές. Το συνένζυμο Q10 είναι μια ουσία που μοιάζει με βιταμίνη και η οποία βρίσκεται σε κάθε κύτταρο του σώματος. Εμπλέκεται στη διαδικασία παραγωγής ενέργειας από σάκχαρα και λιπαρά, με στόχο την ανάπτυξη και την ομαλή λειτουργία των κυττάρων. Τέλος, το φυλλικό οξύ (βιταμίνη B9) βρίσκεται στα ενισχυμένα δημητριακά και εμπλέκεται στη δημιουργία των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Όλες αυτές οι βιταμίνες έχουν συνδεθεί με την εκδήλωση της ημικρανίας σε παλαιότερες έρευνες.

Τα στοιχεία που ανέλυσαν οι ερευνητές υπέδειξαν ότι οι νεαρές κοπέλες που εκδηλώνουν ημικρανία είναι πιο πιθανό να έχουν έλλειψη του συνενζύμου Q10, ενώ τα νεαρά αγόρια που εκδηλώνουν ημικρανία είναι πιο επιρρεπή στην έλλειψη βιταμίνης D. Επίσης, οι νεαροί ασθενείς που εκδήλωναν χρόνιες ημικρανίες ήταν πιο πιθανό να έχουν έλλειψη συνενζύμου Q10 και ριβοφλαβίνης σε σύγκριση με ασθενείς που εκδήλωναν περιστασιακά ημικρανία.

Αν και δεν μπορεί να ειπωθεί με βεβαιότητα ότι οι παραπάνω βιταμίνες αποτελούν αιτία της ημικρανίας, θα μπορούσε να διερευνηθεί στο πλαίσιο μελλοντικών μελετών κατά πόσο η λήψη συμπληρωμάτων μπορεί να μειώσει τη συχνότητα ή την έντασή της.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)