

Μειώστε την πίεση με φυσικούς τρόπους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Προηγούμενες μελέτες είχαν διαπιστώσει ότι υπάρχει άρρηκτη σχέση μεταξύ καλίου και υψηλής πίεσης στον οργανισμό. Σύμφωνα με τους ειδικούς, το γονίδιο που ονομάζεται WNK1, ευθύνεται για τις επιδράσεις του καλίου στην υψηλή πίεση, καθώς όπως αναφέρουν, ο τρόπος με τον οποίο το κάλιο επεμβαίνει στη δράση του γονιδίου επηρεάζει την αρτηριακή πίεση.

Έτσι, σε μια νεότερη εργασία που διεξήχθη από επιστήμονες στο πανεπιστήμιο του Τέξας των Ηνωμένων Πολιτειών, πρόσθεσαν νέα ευρήματα σε αυτή τη σχέση.

Πάνω από 3.000 συμμετέχοντες στην έρευνα αξιολογήθηκαν καθώς προσελάμβαναν καθημερινά μια καθορισμένη ποσότητα καλίου στη διατροφή τους και ταυτόχρονα οι ειδικοί μετρούσαν τη δραστηριότητα του γονιδίου WNK1, ώστε να διαπιστώσουν αν το συγκεκριμένο γονίδιο είναι τελικά υπεύθυνο για τη σχέση του καλίου με την αρτηριακή πίεση.

Τα αποτελέσματα της μελέτης των επιστημόνων του πανεπιστημίου του Τέξας στηρίζουν τα προηγούμενα ευρήματα και προσθέτουν νέα στοιχεία στις γνώσεις των ειδικών για τη σχέση καλίου και πίεσης.

Όπως υποστηρίζουν οι επιστήμονες, το κοινό καλό θα είναι να αυξάνει την ποσότητα καλίου στη διατροφή του μειώνοντας ταυτόχρονα την ποσότητα αλατιού, δηλαδή χλωριούχου νατρίου.

Ως εκ τούτου, μπανάνες, πορτοκάλια, μανταρίνια, γκρέιπφρουτ, και άλλα λαχανικά που είναι πλούσια σε κάλιο ενδείκνυνται για μεγαλύτερη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

Πηγή: naftemporiki.gr