

## **Νερό: Βοηθός στην απώλεια βάρους και την ανακούφιση από τους πονοκεφάλους!**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι μελέτες δείχνουν ότι η σωστή ενυδάτωση μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια βάρους, στην ανακούφιση από την κούραση και ημικρανίες καθώς και να βελτιώσει τη διάθεση και τη συγκέντρωση.

Το νερό είναι ζωτικής σημασίας για τη ζωή και κυμαίνεται από το 75% του σωματικού βάρους σε βρέφη έως 55% του βάρους σε ηλικιωμένους. Όσο περισσότερο νερό πίνουμε, τόσο καλύτερα κυκλοφορεί στο σώμα μας, μεταφέροντας τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και βιταμίνες σε μέρη όπου χρειάζονται, ενώ παράλληλα έχει καίριο ρόλο στην αποβολή των τοξινών.

Το νερό προσφέρει τα οφέλη του για την υγεία χωρίς θερμίδες ή σάκχαρα και βρίσκεται σε πολλές μορφές, όπως το νερό πηγής, το ανθρακούχο νερό, το μεταλλικό νερό ή το αποσταγμένο νερό. Βρίσκεται ακόμα σε σούπες, βραστά φαγητά, σε καφεϊνούχα ροφήματα (καφές - τσάι), ενώ βρίσκεται και στα πιο ευεργετικά από όλα τα τρόφιμα: τα φρούτα και τα λαχανικά.

Αναφορικά με τη ρύθμιση του βάρους, το νερό κεντρίζει το ενδιαφέρον λόγω της δυνατότητάς του να ελέγχει το αίσθημα της πείνας χωρίς να έχει παρενέργειες,

με πολύ μικρό κόστος και χωρίς να χρειάζεται συνταγογράφηση, όπως τα ανορεξιογόνα φάρμακα. Μάλιστα, υπάρχουν σημαντικά επιστημονικά δεδομένα που υποστηρίζουν αυτό το ρόλο του νερού. Για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια μιας μελέτης της Αμερικάνικης Εταιρείας Χημικών (American Chemical Society), όλοι οι συμμετέχοντες, ηλικίας 55 - 75 ετών, ακολούθησαν μια δίαιτα χαμηλή σε θερμίδες και χωρίστηκαν σε δύο ομάδες.

Πριν από τα γεύματα η μία από τις δύο ομάδες καταναλώνει 2 φλιτζάνια νερό ενώ η άλλη ομάδα όχι. Στο τέλος της μελέτης των 12 εβδομάδων, τα άτομα της ομάδας που έπινε το νερό έχασε πέντε κιλά περισσότερα από τα μέλη της ομάδας που δε λάμβανε νερό πριν τα γεύματα.

Παράλληλα, η περιορισμένη κατανάλωση νερού φαίνεται ότι εμπλέκεται στην παθοφυσιολογία του πονοκεφάλου. Ερευνητές από την Ολλανδία έθεσαν ως στόχο να αποδείξουν ότι η αφυδάτωση οδηγεί σε πονοκεφάλους. Μελέτησαν 18 ασθενείς με ημικρανίες χωρισμένους σε δύο ομάδες. Στη μία ομάδα δόθηκε ένα εικονικό φάρμακο και στην άλλη η εντολή να αυξήσουν την ημερήσια πρόσληψη νερού. Στην ομάδα με την αυξημένη πρόσληψη νερού, η συνολική διάρκεια κεφαλαλγίας μειώθηκε κατά 21 ώρες σε 2 εβδομάδες.

Συμβουλή: Ένας εύκολος τρόπος για να αυξηθεί η πρόσληψη νερού είναι να γεμίσετε ένα μπουκάλι με ενάμιση λίτρο νερό και να το έχετε μαζί σας μέσα στη διάρκεια της ημέρας. Επίσης, μια άλλη βασική στρατηγική είναι να τρώτε περισσότερα ωμά φρούτα και λαχανικά. Με τον τρόπο αυτό ενισχύετε σημαντικά την ενυδάτωσή σας αλλά λαμβάνετε ταυτόχρονα και τις «φυτοχημικές» ουσίες που περιέχουν, οι οποίες παρέχουν πολλαπλά ευεργετικά οφέλη στην υγεία μας.

Από το Λάμπρο Μελίστα, επιστημονικό συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)