

Ο ρόλος του αλατιού στον πονοκέφαλο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Εάν ταλαιπωρείστε συχνά από πονοκεφάλους, πριν καταφύγετε στα παυσίπονα, ελέγξτε την ποσότητα του αλατιού που καταναλώνετε.

Όπως υποστηρίζουν οι επιστήμονες, η μείωση της κατανάλωσης αλμυρών τροφίμων μπορεί να οδηγήσει σε μείωση κατά το ένα τρίτο της συχνότητας των πονοκεφάλων.

Σε μελέτη που έκαναν αμερικανοί ερευνητές, διαπίστωσαν ότι η μείωση κατανάλωσης αλατιού από τα 9γρ ημερησίως στα 3γρ, επέφερε μείωση των πονοκεφάλων κατά 31%.

Οι συμμετέχοντες έτρωγαν καθημερινά τροφές που ανέβαζαν την ημερήσια πρόσληψη αλατιού σε 9γρ την ημέρα. Η πρόσληψη αλατιού στη συνέχεια μειώθηκε σε 6γρ και τελικά μειώθηκε στα 3γρ.

Οι συμμετέχοντες κατέγραφαν όλα τα πιθανά συμπτώματα όπως οι πονοκέφαλοι, το πρήξιμο, η ξηροστομία, η κούραση κ.α. σε ένα ερωτηματολόγιο.

Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι η μείωση της κατανάλωσης αλατιού από τα 9γρ στα 3γρ συνοδεύτηκε από την αντίστοιχη μείωση κατά 31% των αναφερόμενων

περιπτώσεων πονοκεφάλου.

Πηγή: onmed.gr