

Το πρωινό προστατεύει από εγκεφαλικό επεισόδιο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα οφέλη από το πρωινό γεύμα της ημέρας είναι γνωστά και χιλιοειπωμένα. Νέες μελέτες έρχονται να προσθέσουν ένα ακόμη, αναφέροντας ότι η καθημερινή λήψη πρωινού μειώνει τις πιθανότητες για εγκεφαλικό επεισόδιο.

Στην έρευνα όπου στηρίζεται το συμπέρασμα πως το πρωινό λειτουργεί προληπτικά για την αποφυγή εγκεφαλικού επεισοδίου συμμετείχαν 82.772 Ιάπωνες, άνδρες και γυναίκες ηλικίας 45-74 χωρίς ιστορικό καρδιακών προβλημάτων ή καρκίνου. Οι μελετητές τους «ακολούθησαν» από το 1995 έως το 2010. Με βάση τις **συνήθειές** τους ως προς την κατανάλωση πρωινού, χωρίστηκαν σε τρεις κατηγορίες: εκείνους που κατανάλωναν πρωινό 0 με 2 φορές την εβδομάδα, εκείνους που δεν παρέλειπαν το πρώτο γεύμα της μέρας 3 με 4 φορές την εβδομάδα και στους υπόλοιπους που ξεκινούσαν τη μέρα με πρωινό 5 6 ή και 7 φορές την εβδομάδα.

Στη διάρκεια της δεκαπενταετούς μελέτης σημειώθηκαν **3,772 εγκεφαλικά επεισόδια** στα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα. Οι αναλύσεις των αποτελεσμάτων έδειξαν ότι εκείνοι που δεν λάμβαναν καθόλου πρωινό είχαν τα

υψηλότερα ποσοστά εγκεφαλικών επεισοδίων συγκριτικά με εκείνους που έπαιρναν πρωινό καθημερινά. Η απάντηση στο γιατί συμβαίνει αυτό βρίσκεται στην πίεση του αίματος που φαίνεται να διατηρείται σε χαμηλά επίπεδα σε όσους φεύγουν από το σπίτι, αφού πρώτα γευματίσουν.

Η έρευνα δημοσιεύτηκε στο περιοδικό **Stroke** και όπως αναφέρουν οι επιστήμονες που την διεξήγαγαν, σίγουρα δεν έλαβαν υπόψιν στις καταγραφές τους όλες τις παραμέτρους που επίσης συνδέονται με την εμφάνιση εγκεφαλικών επεισοδίων. Ωστόσο, τα συμπεράσματα είναι αρκετά ασφαλή, ώστε, σε συνδυασμό με έρευνες του παρελθόντος, να μπορούν να υπερασπίσουν την προτροπή: **πρωινό για καλή υγεία!**

Πηγές: www.webmd.com - clickatlife.gr