

Υπέρταση: Γιατί η πρόληψη πρέπει να αρχίζει από τη βρεφική ηλικία

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η χορήγηση τροφών που είναι πλούσιες σε ένα συγκεκριμένο τύπο λιπαρών οξέων στα βρέφη, θα μπορούσε να αποτρέψει την εμφάνιση υπέρτασης κατά την ενήλικη ζωή.

Το γάλα είναι πλούσιο σε μακράς αλύσου πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη και τη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου κατά την κρίσιμη βρεφική ηλικία.

Σύμφωνα με τις παρατηρήσεις των ειδικών, τα παιδιά που θηλάζουν για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο των 12 μηνών εμφανίζουν μια πολύ μικρή επίπτωση υπέρτασης, συσχέτιση που πιστεύεται ότι οφείλεται στην υψηλή περιεκτικότητα του γάλακτος σε πολυακόρεστα.

Η άποψη αυτή επιβεβαιώνεται σε πειραματικά μοντέλα με ζώα, στα οποία η πτώση των επιπέδων του δοκοσαεξανοϊκού οξέος -ενός πολυακόρεστου λιπαρού οξέος που βρίσκεται και στο μητρικό γάλα- οδήγησε σε αύξηση της αρτηριακής τους πίεσης.

Η ερμηνεία που δίνουν οι ερευνητές σχετίζεται με την ωρίμανση των νευρικών

μηχανισμών που εμπλέκονται στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, και με τον τρόπο με τον οποίο αυτή επηρεάζεται από την έλλειψη ή μη των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων.

bigstock Breast feeding 23741801

Θεωρούν ότι επειδή το μητρικό γάλα ενδέχεται να μην εξασφαλίζει επαρκείς ποσότητες αυτών των λιπαρών οξέων, καλό θα ήταν η δίαιτα να εμπλουτίζεται με συμπληρώματα πλούσια σε μακράς αλύσου πολυακόρεστα, ξεκινώντας από τη βρεφική και συνεχίζοντας έως την παιδική ηλικία.

Οι ειδικοί επιμένουν ότι η παρέμβαση πρέπει να γίνεται εγκαίρως γιατί, εφόσον αναπτυχθούν οι νευρικοί μηχανισμοί που εμπλέκονται στην εμφάνιση αρτηριακής υπέρτασης, ίσως είναι πολύ αργά για πρόληψη.

Εκτός από το μητρικό γάλα, τροφές πλούσιες σε αυτού του τύπου τα λιπαρά οξέα είναι τα παχιά ψάρια, όπως ο σολομός, ο τόνος και ο κολιός.

Πηγή: onmed.gr