

2 Νοεμβρίου 2016

## Ποιες τροφές φέρνουν ημικρανία

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ερευνα δείχνει ότι κάποιοι άνθρωποι επηρεάζονται από τα νιτρικά άλατα

Μπορεί τα λουκάνικα, η σοκολάτα, το κρασί ή άλλα επεξεργασμένα τρόφιμα να προκαλούν ημικρανίες; Οι επιστήμονες απαντούν καταφατικά και εξηγούν.

Υπάρχουν άνθρωποι οι οποίοι έχουν στο στόμα τους και στο έντερό τους βακτήρια που διασπών γρήγορα τα νιτρικά άλατα. Όταν αυτές οι χημικές ουσίες διασπώνται από τα βακτήρια στο σώμα, μετατρέπονται σε νιτρικό οξείδιο στο αίμα, το οποίο διαστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία και έτσι μπορεί να «πυροδοτήσουν» έναν ισχυρό πονοκέφαλο.

Τα νιτρικά άλατα χρησιμοποιούνται για να συντηρούν τα επεξεργασμένα κρέατα (λουκάνικα, αλλαντικά κ.λπ.), ενώ στη φύση εντοπίζονται στα φυλλώδη λαχανικά. Οι ερευνητές της ιατρικής σχολής του Σαν Ντιέγκο, του πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας, εξέτασαν δείγματα σάλιου και κοπράνων εθελοντών και, αναλύοντας το DNA των βακτηρίων που περιέχονταν σε αυτά, διαπίστωσαν ότι όσοι υπέφεραν από ημικρανίες ήταν αυτοί στον οργανισμό των οποίων υπήρχαν υψηλότερα επίπεδα βακτηρίων που διασπών ταχύτερα τα νιτρικά άλατα, παράγοντας έτσι περισσότερο νιτρικό οξείδιο στο αίμα.

Και μπορεί το νιτρικό οξείδιο να βοηθά στην υγεία της καρδιάς, αλλά σε κάποιους ανθρώπους προκαλεί πονοκεφάλους. Οι επιστήμονες πλέον σχεδιάζουν μια νέα διατροφική μελέτη για να ελέγξουν σε ποιον βαθμό τα επίπεδα νιτρικού οξειδίου επηρεάζουν τις ημικρανίες.

### **Τάσεις ναυτίας**

Ανά τον κόσμο περίπου ένας στους επτά ανθρώπους υποφέρει από ημικρανίες, με τους πιο πολλούς να έχουν περισσότερα του ενός επεισόδια τον μήνα, ενώ στη συμπτωματολογία συμπεριλαμβάνονται, εκτός από τους πονοκεφάλους, και τάσεις ναυτίας, λήθαργου, αόκη και οπτική παρεμβολή - ένα φως σαν «αύρα» στην περιφερειακή όραση. Η διατροφή, το στρες και η έλλειψη ύπνου ενοχοποιούνται ως οι πιο γνωστοί παράγοντες κινδύνου για τις ημικρανίες, όπως και οι ορμόνες, δεδομένου ότι η συχνότητα των ημικρανιών είναι μεγαλύτερη στις γυναίκες -τρεις φορές πιο συχνές- απ' ό,τι στους άνδρες. Στο μέλλον ελπίζουν ότι ίσως προλαμβάνουν τις ημικρανίες με το κατάλληλο αντιβακτηριακό, πιθανώς σε μορφή στοματικού διαλύματος.

**Πηγή:** [dimokratianews.gr](http://dimokratianews.gr)