

19 Ιανουαρίου 2017

## Υποφέρετε από πονοκεφάλους; Πρόσεξε το βάρος σου!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



χρόνιοι καθημερινοί πονοκέφαλοι συνδέονται με την παχυσαρκία σύμφωνα με έρευνες!

Η παχυσαρκία αυξάνει τις **πιθανότητες να παρουσιάσεις χρόνιους πονοκεφάλους και έχεις διπλάσιο κίνδυνο αν τα επιπλέον κιλά είναι γύρω από τη μέση σου** - 30% σύμφωνα με μελέτη του Ιατρικού Τμήματος του Πανεπιστημίου Drexel.

«Δεν ξέρουμε το λόγο, αλλά είναι γνωστό πως το σημείο του εγκεφάλου που ρυθμίζει την επιθυμία για φαγητό και ελέγχει τη λειτουργία των λιποκυττάρων ενεργοποιείται επίσης σε μια φάση οξείας ημικρανίας» **εξηγεί η συγγραφέας της μελέτης, Lee Peterlin, DO, διευθύντρια στο Κέντρο Κεφαλαλγίας του Νοσοκομείου John Hopkins.**

«Τα λιποκύτταρα εκκρίνουν υψηλά επίπεδα πρωτεϊνών, όπως αδιπονεκτίνη και λεπτίνη, που μπορεί να συμβάλλουν στη δημιουργία φλεγμονών στο σώμα σου και αυτές με τη σειρά τους να πυροδοτούν ημικρανίες».

## Τι πρέπει να κάνεις

Κάνε τη γυμναστική σου. Η άσκηση δε σε βοηθά μόνο να χάσεις βάρος, αλλά έχει και ισχυρές παυσίπονες ιδιότητες. **Σε σουηδική μελέτη διαπιστώθηκε πως η αεροβική άσκηση για 40 λεπτά τρεις φορές την εβδομάδα είναι εξίσου αποτελεσματική με τα φάρμακα πρόληψης ημικρανίας.**

## Θεραπείες από τη φύση

Σχεδόν το 40% των ανθρώπων που υποφέρουν από ημικρανίες θα μπορούσαν να ωφεληθούν από την προληπτική θεραπεία, όμως **κάτω από το 14% τη χρησιμοποιούν, σύμφωνα με δεδομένα από το American Academy of Neurology και το American Headache Society.**

Συζήτησε με το γιατρό σου αν θα σε βοηθούσε να έπαιρνες κάποιο φυτικό και βιταμινούχο συμπλήρωμα, που μελέτες δείχνουν πως είναι αποτελεσματικά.

Πηγή: [shape.gr](http://shape.gr)