

## Λιγούρα για αλάτι: Με ποιες παθήσεις συνδέεται

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Παρά το γεγονός ότι οι περισσότερες τροφές που καταναλώνουμε περιέχουν μικρές ή μεγαλύτερες ποσότητες αλατιού, δεν είναι καθόλου σπάνιο να νιώθουμε έντονη επιθυμία να φάμε κάτι αλμυρό.



Η λιγούρα στις περισσότερες περιπτώσεις οφείλεται στο έντονο στρες, στην έλλειψη ύπνου ή και στη βαρεμάρα και σπανιότερα σε κάποιο ιατρικό πρόβλημα.

Επειδή όμως αυτή η τελευταία περίπτωση είναι που μας απασχολεί και μας ανησυχεί περισσότερο, πάμε να δούμε με ποια προβλήματα υγείας συνδέεται η λιγούρα για αλάτι.

### **Υπεριδρωσία**

Η υπερβολική παραγωγή ιδρώτα, κατάσταση γνωστή στον ιατρικό χώρο ως υπεριδρωσία, συνεπάγεται αξιοσημείωτη μείωση των επιπέδων νατρίου στον οργανισμό, αφού ο ιδρώτας περιέχει νάτριο και άλλους ηλεκτρολύτες. Η φυσιολογική εφίδρωση λόγω ζέστης ή ήπιας σωματικής άσκησης δεν αποτελεί πρόβλημα, αφού ο οργανισμός δεν χάνει μεγάλες ποσότητες νατρίου. Σε περίπτωση έντονης εφίδρωσης συνιστάται η κατανάλωση αθλητικών ποτών, καθώς περιέχουν μεγάλη ποσότητα νατρίου και άλλων ηλεκτρολυτών.

### **Νόσος του Addison**

Όταν τα επινεφρίδια, οι δύο μικροί αδένες που βρίσκονται ακριβώς επάνω από τα νεφρά, δεν παράγουν επαρκείς ποσότητες ορμονών, τότε διαπιστώνεται η επινεφριδική ανεπάρκεια, ευρύτερα γνωστή ως νόσος του Addison. Οι ορμόνες που παράγουν τα επινεφρίδια ελέγχουν την ανταπόκριση του οργανισμού στο στρες και ρυθμίζουν την αρτηριακή πίεση. Έτσι, η νόσος χαρακτηρίζεται από τα συχνά επεισόδια υπότασης και κατ' επέκταση από την έντονη επιθυμία για αλμυρά φαγητά. Άλλα συμπτώματα της νόσου του Addison είναι το αίσθημα αδυναμίας, η απώλεια όρεξης, ο στομαχόπονος, η ναυτία, η τάση προς έμετο, η διάρροια, η ζαλάδα, η υπογλυκαιμία, η θλίψη, η ευερεθιστότητα, ο πονοκέφαλος και η ακανόνιστη περίοδος.

### **Σύνδρομο Bartter**

Πρόκειται για μια εκ γενετής κληρονομική πάθηση που χαρακτηρίζεται από την αδυναμία των νεφρών να απορροφήσουν το νάτριο. Αποτέλεσμα είναι το νάτριο να χάνεται μέσω των ούρων και ο οργανισμός να το ζητά με τη μορφή λιγούρας. Άλλα συνήθη συμπτώματα του συνδρόμου είναι η δυσκοιλιότητα, η συχνουρία, η υπόταση, οι μυϊκές κράμπες και το αίσθημα αδυναμίας.

πηγή: onmed.gr