

20 Ιουλίου 2022

Κατάθλιψη και άγχος: Η βιταμίνη που τα δαμάζει

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



Έναν εναλλακτικό τρόπο μείωσης του άγχους και της κατάθλιψης προτείνουν Βρετανοί ερευνητές αναδεικνύοντας την θετική επίδραση μιας συγκεκριμένης βιταμίνης στην ψυχική μας διάθεση



Photo of pretty attractive lady good mood beaming smile hold hand on chin intelligent, person wear striped

Σε μείωση του άγχους και της κατάθλιψης φαίνεται πως συμβάλλει η βιταμίνη Β6, σύμφωνα με νέα μελέτη που δημοσιεύθηκε στο *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου του Reading στην Αγγλία μέτρησαν την επίδραση των υψηλών δόσεων βιταμίνης Β6 σε νεαρούς ενήλικες και διαπίστωσαν ότι οι συμμετέχοντες ανέφεραν χαμηλότερα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης μετά την καθημερινή λήψη του συμπληρώματος διατροφής επί έναν μήνα.

Σύμφωνα με τον Δρ David Field, κύριο συγγραφέα της μελέτης και καθηγητή στη

Σχολή Ψυχολογίας και Κλινικών Επιστημών της Γλώσσας στο Πανεπιστήμιο του Reading, «η λειτουργία του εγκεφάλου βασίζεται σε μια λεπτή ισορροπία μεταξύ των διεγερτικών νευρώνων που μεταφέρουν πληροφορίες και των ανασταλτικών νευρώνων, οι οποίοι εμποδίζουν την παράπλευρη δραστηριότητα».

Και συμπληρώνει πως «πρόσφατες θεωρίες συσχετίζουν τις διαταραχές της διάθεσης και άλλες νευροψυχιατρικές παθήσεις με τη διατάραξη αυτής της ισορροπίας, συχνά προς την κατεύθυνση των αυξημένων επιπέδων της εγκεφαλικής δραστηριότητας».

Τονίζει δε ότι, «η βιταμίνη Β6 βοηθά τον οργανισμό μας να παράγει έναν συγκεκριμένο χημικό διαβιβαστή που αναστέλλει τις ώσεις στον εγκέφαλο και βάσει της μελέτης μας αυτό έχει μια ηρεμιστική επίδραση συντελώντας σε μειωμένο άγχος στους εθελοντές».

Στο πλαίσιο της μελέτης οι ερευνητές εστίασαν στον πιθανό ρόλο της Β6, η οποία είναι γνωστό ότι αυξάνει την παραγωγή του Γ-Αμινοβουτυρικού Οξέος (GABA), το οποίο αναστέλλει τις εγκεφαλικές ώσεις μεταξύ των νευρικών κυττάρων.

Περισσότεροι από 300 εθελοντές με τυχαία επιλογή πήραν είτε Β6, είτε Β12 σε μορφή συμπληρώματος διατροφής, σε δοσολογία 50 φορές υψηλότερη της συνιστώμενης ημερήσιας, ή εικονικό σκεύασμα, μια φορά την ημέρα για έναν μήνα.

Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι η Β12 είχε μικρή επίδραση συγκριτικά με το εικονικό σκεύασμα, ενώ η Β6 είχε στατιστικά σημαντική διαφορά.

Τα αυξημένα επίπεδα του GABA μεταξύ των συμμετεχόντων που είχαν λάβει συμπληρώματα βιταμίνης Β6 επιβεβαιώθηκαν από εξετάσεις που πραγματοποιήθηκαν στο τέλος της μελέτης, γεγονός που ενισχύει την θεωρία ότι η Β6 ήταν υπεύθυνη για τη μείωση του άγχους. Εντοπίστηκαν επίσης ανεπαίσθητες αλλά αβλαβείς αλλαγές στην οπτική λειτουργικότητα, στοιχείο συνεπές με τα ελεγχόμενα επίπεδα της εγκεφαλικής δραστηριότητας.

«Πολλά τρόφιμα, περιλαμβανομένου του τόνου, των ρεβιθιών και πολλών φρούτων και λαχανικών είναι πλούσια σε βιταμίνη Β6. Αλλά οι υψηλές δόσεις που χορηγήθηκαν στο πλαίσιο της μελέτης δείχνουν ότι μόνο με συμπλήρωμα διατροφής μπορούμε να πετύχουμε θετική επίδραση στην διάθεση. Και είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι τα αποτελέσματα είναι προκαταρκτικά και πως η επίδραση της Β6 στο άγχος είναι μικρή, συγκριτικά με την κλασσική φαρμακευτική αγωγή. Ωστόσο, μια διατροφική παρέμβαση έχει σαφώς λιγότερες ανεπιθύμητες ενέργειες από τα φάρμακα, κάτι που την κάνει πιο ελκυστική στους ασθενείς», υπογραμμίζεται στα συμπεράσματα της μελέτης.

Πηγή: ygeiamou.gr