

9 Ιουνίου 2023

Έχετε χαμηλό σίδηρο; Δείτε πόσο κινδυνεύει η ψυχική σας υγεία

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



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Θα μπορούσε η έλλειψη σιδήρου να δημιουργήσει το κατάλληλο έδαφος για την εμφάνιση ψυχικών διαταραχών ή και να επιδεινώσει τα συμπτώματα; Μια νεότερη συγκεντρωτική μελέτη αποκαλύπτει πόσο σημαντική είναι η επάρκεια σιδήρου για την ψυχική υγεία



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Η σημασία της ψυχικής υγείας όλο και αναδεικνύεται περισσότερο τα τελευταία χρόνια. Το ίδιο όμως και η συσχέτισή της με τα τρόφιμα που επιλέγουμε να βάλουμε στο πιάτο μας, και γι' αυτό διερευνώνται περισσότερο τα συστατικά αυτά που «θρέφουν» και την ψυχή ή και το αντίθετο.

Υπό αυτό το πρίσμα, ένας αυξανόμενος αριθμός ερευνών υποδεικνύει ότι ένα βασικό θρεπτικό συστατικό, ο σίδηρος, διαδραματίζει βασικό ρόλο και ότι η υπερβολική έλλειψή του μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα της ψυχικής υγείας.

Παρόλα αυτά, πολλοί άνθρωποι που πάσχουν από ψυχικές διαταραχές, όπως η κατάθλιψη ή το άγχος, αλλά και οι θεραπευτές τους ενδεχομένως να μην γνωρίζουν για αυτή την αμφίδρομη σχέση, λέει η δρ. Stephanie Weinberg Levin, ψυχίατρος στο Michigan Medicine και στο VA Ann Arbor Healthcare System.

Έπειτα από εκτενή διερεύνηση μαζί με τη συνάδελφό της και πρώην ειδικευόμενη ψυχίατρο δρ. Theresa Gattari, συνοψίζουν τα τελευταία τους στοιχεία σε μια μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο *Current Psychiatry*.

Όπως συμπέραναν, αν και η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε σίδηρο είναι σημαντική για όλους, τα άτομα με ψυχικές παθήσεις θα πρέπει να είναι ακόμα πιο επιμελείς στις ετήσιες εξετάσεις τους.

Εάν το αποτέλεσμα της εξέτασης, που ονομάζεται εξέταση φερριτίνης, είναι

χαμηλό, είναι σημαντικό να αυξηθεί ο σίδηρος μέσω της διατροφής και να ληφθούν συμπληρώματα σιδήρου, εάν το συστήσει ο γιατρός.

«Η έλλειψη σιδήρου αποτελεί την πιο κοινή ανεπάρκεια θρεπτικών συστατικών και θα μπορούσε να έχει μεγάλο αντίκτυπο στον οργανισμό. Μάλιστα, δεν αφορά μόνο τους ασθενείς με αναιμία, μια κατάσταση που επηρεάζει τα επίπεδα σιδήρου» επισημαίνει η δρ. Levin.

Ο ρόλος των θρεπτικών συστατικών στην ψυχική υγεία συμπληρώνει την αυξανόμενη γνώση σχετικά με τη σημασία του στρες, των συνηθειών ύπνου και της σωματικής δραστηριότητας, σύμφωνα με την ειδικό.

Για ποιο λόγο είναι τόσο σημαντικός ο σίδηρος για την ψυχική υγεία

Εκτός από τον γνωστό ρόλο του στο να βοηθά τα ερυθρά αιμοσφαίρια να επιτελούν την κρίσιμη λειτουργία της μεταφοράς οξυγόνου στο σώμα, ο σίδηρος βοηθά το σώμα να παράγει τα μόρια που απαιτούνται για την παραγωγή βασικών χημικών ουσιών του εγκεφάλου.

Πιο συγκεκριμένα, ο σίδηρος παίζει σημαντικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο το σώμα παράγει τη σεροτονίνη, τη ντοπαμίνη και τη νορεπινεφρίνη -τους νευροδιαβιβαστές δηλαδή που θεωρούνται καθοριστικοί για την ψυχική υγεία.

Υπάρχουν μάλιστα έρευνες που υποδεικνύουν μια σύνδεση μεταξύ των χαμηλών επιπέδων σιδήρου και των συμπτωμάτων κατάθλιψης, άγχους και σχιζοφρένειας, σύμφωνα με τις συγγραφείς.

Ειδικότερα, έρευνες μεγάλης κλίμακας καταδεικνύουν ότι ένα υψηλότερο ποσοστό ατόμων με κατάθλιψη ανέφερε επίσης ότι είχε ιστορικό σιδηροπενικής αναιμίας. Το ίδιο επαληθεύτηκε και από άλλη σχετική μελέτη για ασθενείς με ασθενείς με σιδηροπενική αναιμία, οι οποίοι συγκέντρωναν μεγαλύτερα ποσοστά αγχωδών διαταραχών, κατάθλιψης, διαταραχών ύπνου και ψυχωσικών διαταραχών.

Επιπλέον, μικρότερες μελέτες σε άτομα που βίωσαν το πρώτο τους επεισόδιο ψύχωσης υποδηλώνουν επίσης μια σχέση μεταξύ της σοβαρότητας των συμπτωμάτων τους και των χαμηλότερων επιπέδων σιδήρου.

Τι γίνεται όμως όταν επανέλθουν τα φυσιολογικά επίπεδα του σιδήρου; Σύμφωνα με μια ανασκόπηση των διαθέσιμων στοιχείων, η χορήγηση συμπληρωμάτων σιδήρου βελτίωσε τα συμπτώματα της ψυχικής υγείας σε τρεις μελέτες, ενώ κάποιες άλλες ανέδειξαν και βελτιώσεις στην ικανότητα της σκέψης.

Παρόμοια οφέλη παρατηρήθηκαν και από διαφορετικές μελέτες σε άτομα με και

χωρίς διαγνώσεις ψυχικής υγείας, τόσο στη διάθεση όσο και στην κόπωση μετά από συμπλήρωμα σιδήρου, ακόμη και αν δεν πληρούσαν τα κριτήρια για σιδηροπενική αναιμία.

Πηγή: ygeiamou.gr