



## Νέα Μελέτη με Ενθαρρυντικά Αποτελέσματα για τη Σχέση Ωμέγα Λιπαρών Οξέων και Ημικρανιών

Σύμφωνα με μια πρόσφατη μελέτη, μια δίαιτα υψηλή σε Ωμέγα 3 και χαμηλή σε Ωμέγα 6 μπορεί να μειώσει τα συμπτώματα και τη συχνότητα των ημικρανιών.

Εδώ και πολύ καιρό έχει γίνει κατανοητό ότι ορισμένες τροφές μπορούν να προκαλέσουν ημικρανίες σε όσους υποφέρουν από αυτές. Ωστόσο, μια νέα μελέτη κατέδειξε ότι ορισμένες αλλαγές στη διατροφή μπορούν να μειώσουν τη συχνότητα και τη σοβαρότητα των ημικρανιών.

Η μελέτη (<https://www.bmj.com/content/374/bmj.n1448>) δημοσιεύτηκε τον Ιούλιο του 2021 στο επιστημονικό περιοδικό British Medical Journal (BMJ).

Ερευνητές ανέφεραν ότι όσοι εφάρμοσαν μια δίαιτα με υψηλή περιεκτικότητα σε Ωμέγα 3 λιπαρά οξέα, μειώνοντας παράλληλα την πρόσληψη των Ωμέγα 6, ανέφεραν μικρότερους σε διάρκεια και λιγότερο έντονους πονοκεφάλους σε σύγκριση με όσους ακολούθησαν μια συνηθισμένη, δυτικού τύπου δίαιτα. Οι μειώσεις περιγράφηκαν από τους ερευνητές ως «μεγάλες και σημαντικές».

«Η μείωση των ημερών με κεφαλαλγία ανά μήνα που διαπιστώσαμε ήταν εντυπωσιακή. Ήταν παρόμοια με αυτή κάποιων φαρμάκων που χρησιμοποιούνται για την πρόληψη των ημικρανιών, και αυτό είναι εντυπωσιακό»

**δήλωσε η Daisy Zamora, συν-συγγραφέας της μελέτης, ερευνήτρια στο Εθνικό Ινστιτούτο για τη Γήρανση και Επίκουρος Καθηγήτρια Ψυχιατρικής στη σχολή UNC School of Medicine**

Περισσότερα  
<https://fikia-afa.weebly.com/>



Οι ερευνητές σημείωσαν ότι η απλή αύξηση των Ωμέγα 3 χωρίς ταυτόχρονη μείωση των Ωμέγα 6 λιπαρών οξέων είχε επίσης οφέλη, αλλά όχι τόσα όσο η εφαρμογή και των δύο αλλαγών.

Σε ένα συνοδευτικό άρθρο της μελέτης, με τον υπότιτλο «Επιτέλους, λόγοι αισιοδοξίας μεταξύ εκείνων που αναζητούν μια διατροφική επιλογή», η Δρ Rebecca Burch χαρακτήρισε τα αποτελέσματα «αξιοσημείωτα». «Μας φέρνουν ένα βήμα πιο κοντά σε έναν στόχο που επιδιώκουν οι ασθενείς με κεφαλαλγία και όσοι τους φροντίζουν: μια διαίτα ειδική για τις ημικρανίες που υποστηρίζεται από ισχυρά αποτελέσματα κλινικών δοκιμών»

Η Δρ Burch είναι ειδικευμένη στον τομέα των φαρμάκων για την κεφαλαλγία και Επίκουρος Καθηγήτρια Νευρολογίας στην Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ. Μπορείτε να διαβάσετε το άρθρο της εδώ: <https://www.bmj.com/content/374/bmj.n1535>

## Περίληψη

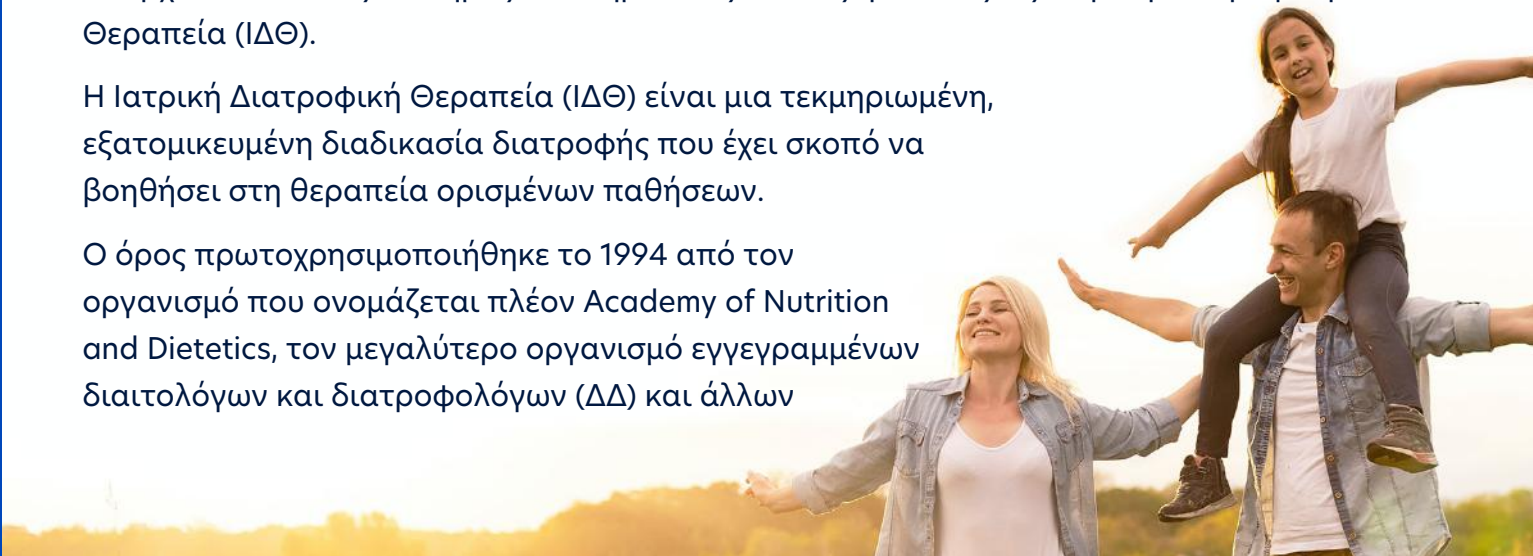
Το βασικό συμπέρασμα της μελέτης είναι ότι τα νέα ευρήματα προσφέρουν πραγματικές ενδείξεις ότι αυτή η διατροφική προσέγγιση θα μπορούσε να προσφέρει ανακούφιση σε όσους πάσχουν από ημικρανίες και αναζητούν φυσικές, διατροφικές επιλογές. Επιπλέον, μελέτες όπως αυτή επιβεβαιώνουν περαιτέρω τον πολύ σημαντικό ρόλο που διαδραματίζει η διατροφή στην καλή ψυχοσωματική κατάσταση.

## Ιατρική Διατροφική Θεραπεία: Περαιτέρω Επιβεβαίωση του Ρόλου της Φυσικής Διατροφής

Η μελέτη για την ημικρανία είναι ένα εξαιρετικό παράδειγμα του είδους της μελέτης που επιβεβαιώνει περαιτέρω τη σημασία της καλής διατροφής και του ρόλου που μπορεί να διαδραματίσει η διατροφή στην καλή ψυχοσωματική κατάσταση. Για την ακρίβεια, υπάρχει πλέον ένας επίσημος επίσημος κλάδος, γνωστός ως Ιατρική Διατροφική Θεραπεία (ΙΔΘ).

Η Ιατρική Διατροφική Θεραπεία (ΙΔΘ) είναι μια τεκμηριωμένη, εξατομικευμένη διαδικασία διατροφής που έχει σκοπό να βοηθήσει στη θεραπεία ορισμένων παθήσεων.

Ο όρος πρωτοχρησιμοποιήθηκε το 1994 από τον οργανισμό που ονομάζεται πλέον Academy of Nutrition and Dietetics, τον μεγαλύτερο οργανισμό εγγεγραμμένων διαιτολόγων και διατροφολόγων (ΔΔ) και άλλων



αναγνωρισμένων επαγγελματιών τροφίμων και διατροφής στις Ηνωμένες Πολιτείες.

**Η ΙΔΘ αναπτύσσεται και εφαρμόζεται από έναν διαιτολόγο ή διατροφολόγο με την έγκριση του γιατρού του ασθενούς. Μπορεί να διεξαχθεί σε ένα νοσοκομείο, σε μια κλινική ή ως μέρος ενός προγράμματος τηλευγείας.**

Η ΙΔΘ βασίζεται σε δεκαετίες ιατρικής έρευνας στη σχέση μεταξύ διατροφής, θρέψης και αποτελεσμάτων υγείας.

Είναι πολύ διαφορετική από τη διατροφική εκπαίδευση, η οποία παρέχει βασικές πληροφορίες διατροφής στο ευρύ κοινό και δεν προορίζεται για τη θεραπεία παθήσεων.

Από την άλλη πλευρά, η ΙΔΘ εκπαιδεύει τους πάσχοντες πώς να χρησιμοποιούν τη διατροφή τους για να υποστηρίξουν καλύτερα τις παθήσεις τους. Δεν αντιμετωπίζει μόνο τις υπάρχουσες παθήσεις, αλλά επιχειρεί επίσης να μειώσει τον κίνδυνο νέων επιπλοκών.

Η αναφορά στην ΙΔΘ ως μέρος αυτού του άρθρου δεν αποσκοπεί στην προώθηση, υποστήριξη ή επιβεβαίωση μιας συγκεκριμένης ΙΔΘ, αλλά χρησιμοποιείται ως περαιτέρω απόδειξη της αυξανόμενης αναγνώρισης της σημασίας και των πιθανών οφελών της φυσικής διατροφής.

## **AquaSource Fatty Acid Complex και Liquid Gold Complex Vitamin D3 για τα Απαραίτητα Λιπαρά Οξέα**

### **AquaSource Fatty Acid Complex**

Μείγμα Ελαίων Υψηλής Ποιότητας.

Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα είναι απαραίτητα για τη διατήρηση της υγείας της καρδιάς, των αρθρώσεων, του δέρματος και πολλών άλλων λειτουργιών του οργανισμού, συμπεριλαμβανομένου του καλού μεταβολισμού. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής δεν σας επιτρέπει να λαμβάνετε πάντα όλα όσα χρειάζεστε μόνο μέσω της διατροφής.

Ο συνδυασμός ελαίων μας περιέχει τη βέλτιστη αναλογία Ωμέγα 6 προς Ωμέγα 3, όπως καθορίζεται από έρευνες, για την υποστήριξη της υγείας της καρδιάς. Αποτελεί επίσης μια καλή πηγή Ωμέγα 9 λιπαρών οξέων.

Το Fatty Acid Complex είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να διασφαλίσετε ότι λαμβάνετε την κατάλληλη ποσότητα λιπαρών οξέων.

### **AquaSource Liquid Gold Complex Vitamin D3 για Περισσότερα DHA Ωμέγα 3**

Παρέχοντας σημαντικά λιπαρά οξέα από μια ποικιλία πηγών φυτικής προέλευσης, το AquaSource Liquid Gold Complex Vitamin D3 προσφέρει μια σειρά από σημαντικά Ωμέγα 3, 6, 7 και 9 λιπαρά οξέα που υποστηρίζουν την υγιή καρδιά, τις αρθρώσεις, την ορμονική ισορροπία και πολλά άλλα. Προστίθεται πλούσιο σε DHA έλαιο από μια πηγή μικροφυκών, ενισχύοντας τα οφέλη των Ωμέγα 3 λιπαρών οξέων.

Το Liquid Gold Complex περιλαμβάνει επίσης Βιταμίνη D3, μια μοναδική, 100% φυτικής προέλευσης μορφή της Βιταμίνης D3 από φύκια. Τα φύκια καλλιεργούνται στην Ευρώπη, γεγονός που διασφαλίζει τον πλήρη έλεγχο της ποιότητας και της καθαρότητάς τους.

Περισσότερα  
<https://fikia-afa.weebly.com/>

