



## وجبة الفطور والجلطة الدماغية أية علاقة؟!

تناول وجبة الفطور يوميا يحمي من الجلطة الدماغية، وخصوصا من النزيف الدماغي.



testeurs-outdoor.com

صرح الباحثون اليابانيون، الذين قاموا بهذه الدراسة، لمجلة "ستروك" أنه "حسب علمهم، أن هذه الدراسة هي الأولى من نوعها التي تفيد وجود صلة بين عدم تناول وجبة الفطور والإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بما في ذلك مرض الشريان التاجي والجلطة الدماغية".

للتوصل إلى هذه النتائج، قام الباحثون بتتبع أكثر من 80000 شخص (رجال ونساء) تتراوح أعمارهم بين 45 و74 سنة، وتاريخهم خال من أمراض القلب والأوعية الدموية أو السرطان.

قام الباحثون باستجواب المشاركين اليابانيين، عن عاداتهم الغذائية وخصوصا عدد وجبات الفطور التي يتناولونها في الأسبوع. بعد 15 سنة من المتابعة سجلت 3772 حادثة الجلطة الدماغية، منها 2286 جلطة بسبب نقص في التروية (عدم وصول الدم الكافي إلى الخلايا) و 1051 بسبب نزيف دماغي و870 حالة من أمراض الشريان التاجي.

النتائج:

خلصت هذه الدراسة إلى أن المشاركين الذين لا يتناولون وجبة الفطور ترتفع نسبة إصابتهم بالجلطة الدماغية ب 18% خصوصا الجلطة الدماغية النزيفية 36% مقارنة مع أولئك الذين يتناولون وجبة الإفطار يوميا. أما بالنسبة لأمراض القلب التاجية فلم يلاحظ وجود أي صلة بينها وبين استهلاك وجبة الفطور.

تجدر الإشارة إلى أن ارتفاع ضغط الدم يعد عامل خطر رئيس في زيادة نسبة الإصابة بنزيف دماغي، خصوصا في الفترة الصباحية. كما أشار الباحثون أن المشاركين الذين يتناولون وجبة الفطور، أقل عرضة لارتفاع ضغط الدم مقارنة بالمشاركين الذين استغنوا عنها.

لدعم هذه الفرضية، أشار فريق آخر من الباحثين أن الاستغناء عن وجبة الفطور من شأنه أن يحفز نشاط المحور الوطائي-النخامي\* بسبب طول فترة الصوم، مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم في الصباح. كما أشار الباحثون أنه من خلال هذه الدراسة يمكن القول أن تحفيز ارتفاع ضغط الدم في الصباح هو أحد الأسباب المسؤولة عن الجلطة الدماغية بسبب النزيف.

\*محور مؤلف من بنيتين من الدماغ يسمى الوطاء(تحت المهاد) والنخامية، يتحكم في إنتاج الأدرينالين والكورتزون(هرمون التوتر) من الغدة الكظرية.

المصدر: [1](#)