

“Κόψτε” το αλάτι για να μην ροχαλίζετε!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με έρευνα Βραζιλιάνων επιστημόνων που δημοσιεύει η βρετανική «Daily Mail», όσοι ροχαλίζουν, καλό θα είναι να ξέρουν ότι η ποσότητα αλατιού που εμπεριέχει το φαγητό μας, επηρεάζει τον τρόπο που αναπνέουμε στη διάρκεια του ύπνου.

« Η υπερβολική κατανάλωση αλατιού φράσσει τους αεραγωγούς δυσχεραίνοντας την αναπνοή», προειδοποιούν οι επιστήμονες και συστήνουν σε όσους ροχαλίζουν – και ταλαιπωρούν τους συντρόφους τους – να υιοθετήσουν ένα διατροφικό πρόγραμμα με ελάχιστο αλάτι στα φαγητά τους.

Η μελέτη διεξήχθη σε άτομα που παρουσίαζαν υπνική άπνοια, από την οποία πάσχει ένας στους 20 ενήλικες, και κατά την οποία «κόβεται» η αναπνοή για μικρά διαστήματα κατά την διάρκεια του ύπνου.

Το πρόβλημα δημιουργείται από τους μύες και τους μαλακούς ιστούς στην περιοχή της ρινικής κοιλότητας που χαλαρώνουν σε βαθμό που να μην αντιδρούν μπλοκάροντας τον αεραγωγό για δέκα δευτερόλεπτα ή και περισσότερο .

Το ροχαλητό δεν είναι απλά μια ενόχληση , σύμφωνα με τους επιστήμονες που θεωρούν ότι συνήθως “δείχνει” προβλήματα υγείας.

Οι ειδικοί σε θέματα ύπνου, πάντως, προτείνουν να κοιμόμαστε στο πλάι. Όταν κοιμόμαστε ανάσκελα, η βάση της γλώσσας μαλακώνει και «γλιστρά» στο πίσω τοίχωμα του λαιμού σας προκαλώντας ένα δονούμενο ήχο κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Πηγή: [briefingnews.gr](https://www.briefingnews.gr)