

Το σκόρδο ως γιατροσόφι για την υψηλή πίεση: Μύθος ή αλήθεια;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι υπερτασικοί το αγαπούν και οι υποτασικοί το αποφεύγουν. Παραδοσιακά, το σκόρδο έχει χρησιμοποιηθεί ως γιατροσόφι για όσους έχουν υψηλή πίεση, υπάρχει όμως κάποια δόση αλήθειας πίσω από τις φημολογούμενες ευεργετικές του ιδιότητες;

Νέα έρευνα που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση American Journal of Hypertension καταδεικνύει ότι το σκόρδο έχει ήπια μόνον επίδραση στη ρύθμιση της υψηλής αρτηριακής πίεσης. Η έρευνα βασίστηκε σε εκτενή ανάλυση εννέα παλαιότερων κλινικών δοκιμών.

«Υπάρχουν στοιχεία που υποδεικνύουν πως το σκόρδο ρίχνει την πίεση σε υπερτασικούς ασθενείς, όμως η επίδρασή του είναι παροδική και δεν έχουν πραγματοποιηθεί αξιόπιστες, εκτενείς μελέτες που να το επιβεβαιώνουν», δηλώνει ο Δρ Άλεν Νόρντμαν από το Ινστιτούτο Κλινικής Επιδημιολογίας και Βιο-Στατιστικής του Πανεπιστημίου της Βασιλείας στην Ελβετία.

Η υπέρταση ευθύνεται για το 50% των θανάτων από εγκεφαλικό και καρδιοπάθεια, σημειώνουν ο Νόρντμαν και οι συνάδελφοί του στη μελέτη τους, συμπληρώνοντας πως αρκετοί ασθενείς αρνούνται να πάρουν τα απαραίτητα φάρμακα για την αποτελεσματική διαχείριση της πάθησής τους.

Αναζητώντας εναλλακτικές λύσεις, πολλοί από αυτούς στρέφονται σε «θεραπείες» όπως οι κάψουλες σκόρδου, η αποτελεσματικότητά τους όμως δε φαίνεται να είναι σημαντική.

Πηγή: onmed.gr