

5 Δεκεμβρίου 2016

## Πονοκέφαλος από το κρασί; πώς θα τον αποφύγετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



H

ιδιαίτερη χημική σύσταση του κρασιού, ιδιαίτερα του κόκκινου, είναι υπεύθυνη για αρκετά επεισόδια πονοκεφάλου. Μελέτες δείχνουν ότι μια ουσία στο κρασί που ονομάζεται τυραμίνη είναι αυτή που ευθύνεται κυρίως για τον πονοκέφαλο, λόγω της επίδρασής της στην αρτηριακή πίεση.

Το κρασί περιέχει επίσης ισταμίνες, ουσίες που ορισμένοι άνθρωποι αδυνατούν να μεταβολίσουν. Τέλος, οι ταννίνες, πολυφαινόλες του κρασιού, έχουν συνδεθεί με την αυξημένη παραγωγή σεροτονίνης και οι μεταβολές στα επίπεδα του εν λόγω νευροδιαβιβαστή στον εγκέφαλο αποτελούν συνήθη αιτία του πονοκεφάλου σε άτομα επιρρεπή στις ημικρανίες.

Σύμφωνα με τη Roshini Rajapaksa, επίκουρη καθηγήτρια στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης, για να αποφύγετε τον πονοκέφαλο λόγω του κρασιού, αρχικά προτιμήστε τις λευκές αντί για τις κόκκινες ποικιλίες, αφού οι πρώτες έχουν λιγότερες ταννίνες. Εάν είστε λάτρης του κόκκινου κρασιού, επιλέξτε ποικιλίες με χαμηλή περιεκτικότητα σε ταννίνες, όπως το Pinot Noir.

Για να καταλάβετε εάν όντως το κρασί είναι η αιτία των πονοκεφάλων σας, θα πρέπει να λάβετε υπόψη σας και άλλους παράγοντες. Για παράδειγμα, ο πονοκέφαλος εμφανίζεται μόνο αν πιείτε κρασί μετά τη δουλειά ή σας ταλαιπωρεί και στις διακοπές; Στην πρώτη περίπτωση, το στρες μπορεί να αποτελεί τη βαθύτερη αιτία του πονοκεφάλου. Τέλος, μην ξεχνάτε ότι το κρασί, όπως κάθε αλκοολούχο ποτό, αφυδατώνει τον οργανισμό, επομένως πρέπει να πίνετε νερό πριν αλλά και μαζί με το ποτό σας.

**Πηγή:** [onmed.gr](https://onmed.gr)