



کاهش وزن ممکن است به پیشگیری از میگرن کمک کند

اگر دچار میگرن هستید و اضافه وزن دارید، نتایج یک بررسی جدید انگیزه بیشتری برای کاهش وزن را به شما می‌دهد.

اگر دچار میگرن هستید و اضافه وزن دارید، نتایج یک بررسی جدید انگیزه بیشتری برای کاهش وزن را به شما می‌دهد. به گزارش خبرگزاری فرانسه بر اساس پژوهش جدیدی که در دانشکده پزشکی دانشگاه جان هاپکینز انجام شده است، افراد چاق نسبت به افراد با وزن طبیعی با احتمال 81 درصد بیشتر ممکن است دچار حملات مرتب میگرن (میگرن اپیزودیک) شوند.

در این بررسی که نتایج آن در نسخه آنلاین جورنال "نورولوژی" منتشر شده است، پژوهشگران 3862 نفر را از لحاظ میزان قد و وزن و فراوانی حملات میگرنی‌شان مورد پرسش قرار دادند. میانگین سن این افراد در این بررسی 47 سال بود.

نتایج کلی نشان داد که 1044 نفر از پاسخ‌دهندگان چاق هستند و 188 نفر گفتند که دچار حملات مرتب یا گاهگاهی میگرن می‌شوند.

سرپرست این بررسی بی لی پترلین گفت: "این نتایج بیانگر آن است که پزشکان باید در افرادی که دچار حملات مرتب میگرن می‌شوند، گزینه‌های سبک زندگی سالم از لحاظ رژیم غذایی و ورزش را توصیه کنند."

او افزود: "پژوهش بیشتری مورد نیاز است تا مشخص کند آیا برنامه‌های کاهش وزن می‌تواند در افراد چاق یا دارای اضافه وزن دچار میگرن اپیزودیک سودمند باشد یا نه."

نتایج این بررسی موید نتایج بررسی قبلی درباره میگرن در سال 2011 است که نشان داد ورزش می‌تواند به همان اندازه دارو در پیشگیری از میگرن موثر باشد.

در این بررسی پژوهشگران سوئدی که گروهی از بیماران مبتلا به میگرن تحت یک برنامه ورزشی شامل وعده‌های 40 دقیقه‌ای سه بار در هفته قرار داده بودند، دریافتند که شمار حملات میگرن هم در افرادی که ورزش می‌کردند، و هم در افرادی که تحت درمان دارویی بودند، کاهش یافته است.

نتایج بررسی سال 2011 در جورنال Cephalgia منتشر شده بود.