

## Το πολύ αλάτι στα φαγητά μπορεί να πυροδοτεί αυτοάνοσα νοσήματα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όπως η σκλήρυνση κατά πλάκας.

Η αυξημένη ποσότητα αλατιού στα φαγητά που καταναλώνει κανείς, μπορεί να «σπρώχνει» το ανοσοποιητικό σύστημα να στρέφεται εναντίον του, με συνέπεια να εμφανίζονται ή να επιδεινώνονται διάφορες αυτοάνοσες παθήσεις, όπως η σκλήρυνση κατά πλάκας, ο διαβήτης τύπου 1, η ψωρίαση και η ρευματοειδής αρθρίτιδα, σύμφωνα με τα πρώτα συμπεράσματα τριών νέων αμερικανικών επιστημονικών ερευνών, που δημοσιεύονται στο διεθνούς κύρους περιοδικό «Nature».

Το αλάτι -που είναι ήδη γνωστό πως αυξάνει τον αγγειακό κίνδυνο για την καρδιά και τον εγκέφαλο- φαίνεται πως επίσης μπορεί να «πυροδοτήσει» ένα τμήμα του ανοσοποιητικού συστήματος, έτσι ώστε το τελευταίο να στραφεί εναντίον των υγιών ιστών, αντί να αποτελεί την άμυνα του οργανισμού και να καταπολεμά τους παθογόνους μικροοργανισμούς.

Κατά τις τελευταίες δεκαετίες έχουν αυξηθεί σημαντικά τα περιστατικά αυτοάνοσων παθήσεων διεθνώς. Έως τώρα οι επιστήμονες πίστευαν ότι τόσο οι γενετικοί, όσο και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες (κάπνισμα, έλλειψη βιταμίνης D, μόλυνση από ιούς κ.α.) αυξάνουν τον κίνδυνο για την εμφάνιση των αυτοάνοσων παθήσεων. Τώρα, για πρώτη φορά, σύμφωνα με το BBC, το πρακτορείο Ρόιτερ και το «Science», προκύπτουν στοιχεία ότι και το αλάτι μπορεί να παίζει το δικό του όχι αμελητέο ρόλο, αν και σε ποίο βαθμό ακριβώς συμβαίνει αυτό, παραμένει

ακόμα άγνωστο.

Οι ερευνητές του Ινστιτούτου Broad των πανεπιστημίων MIT και Χάρβαρντ, με επικεφαλής τον βιολόγο Αβίβ Ρεγκέβ, που μελετούν τις αυτοάνοσες παθήσεις, διαπίστωσαν ότι ποντίκια που στο εργαστήριο υποβάλλονταν σε διατροφή πλούσια σε αλάτι, ήταν πιθανότερο να εμφανίσουν μια ασθένεια παρόμοια με τη σκλήρυνση κατά πλάκας (την αυτοάνοση εγκεφαλομυελίτιδα).

Μια άλλη ερευνητική ομάδα του πανεπιστημίου Γιέιλ, με επικεφαλής τον καθηγητή ανοσοβιολογίας Ντέιβιντ Χάφλερ, που έκαναν ανάλογα πειράματα με ποντίκια, κατέληξαν σε ανάλογες διαπιστώσεις, καθώς η αύξηση του αλατιού στη διατροφή των πειραματόζωων είχε εμφανή αρνητική επίπτωση στην αυτοάνοση πάθηση.

Οι ερευνητές πάντως επεσήμαναν ότι οι μελέτες τους βρίσκονται ακόμα σε αρχικό στάδιο και είναι συνεπώς πρόωρο να εξαχθούν οριστικά συμπεράσματα. Ήδη βρίσκονται σε εξέλιξη κλινικές δοκιμές σε ανθρώπους με υψηλή αρτηριακή πίεση (η οποία επίσης επιδεινώνεται με το πολύ αλάτι), για να διαπιστωθεί αν υπάρχει σχέση ανάμεσα στην κατανάλωση αλατιού και στην εμφάνιση των αυτοάνοσων παθήσεων.

Παράλληλα, ο Χάφλερ πήρε έγκριση για να ελέγξει τις επιπτώσεις της μείωσης του αλατιού στη διατροφή των ασθενών με σκλήρυνση κατά πλάκας, προκειμένου να διαπιστωθεί αν και κατά πόσο βελτιώνονται τα συμπτώματά της νόσου. Θα περάσουν χρόνια όμως εωσότου γίνει γνωστό το αποτέλεσμα αυτής της μελέτης, αν και, όπως είπε ο αμερικανός ερευνητής, καλό θα ήταν κανείς να μειώσει άμεσα τις τροφές τύπου «φαστ φουντ» που περιέχουν πολύ αλάτι.

«Προς το παρόν, αυτό που μπορούμε να κάνουμε, είναι να ενημερώνουμε το κοινό για τα ευρήματα των ερευνών. Δεν έχουμε απολύτως καμία σύσταση να κάνουμε, καθώς υπάρχει ακόμα χάσμα ανάμεσα στις επιστημονικές ανακαλύψεις και στην 'μετάφρασή' τους σε κλινικό επίπεδο», όπως τόνισε ο δρ Ρεγκέβ. Από την πλευρά του, ο Χάφλερ επεσήμανε ότι μια διατροφή με λίγο αλάτι είναι απίθανο να προκαλεί κάποια βλάβη.

«Απρόσμενα και πολύ ενδιαφέροντα» χαρακτήρισε τα ευρήματα ο καθηγητής Αλαστερ Κόμπστον του πανεπιστημίου Κέμπριτζ, τονίζοντας ότι η νέα έρευνα «όπως όλη η καλή επιστήμη, φέρνει μια τελείως νέα ιδέα, που κανείς δεν είχε σκεφτεί έως τώρα». Όπως είπε, το αλάτι μπορεί να έχει παρόμοια επίδραση με άλλους παράγοντες, όπως το κάπνισμα και η έλλειψη βιταμινών, που επίσης παίζουν ρόλο στην εμφάνιση και την εξέλιξη των αυτοάνοσων παθήσεων. Τόνισε όμως ότι η μείωση ή η διακοπή της κατανάλωσης του αλατιού δεν πρόκειται να αποτελέσουν θεραπεία για μια νόσο όπως η σκλήρυνση κατά πλάκας (ή πολλαπλή σκλήρυνση), που πλήττει το κεντρικό νευρικό σύστημα.

**Πηγές:** ΑΜΠΕ-[portal.kathimerini.gr](http://portal.kathimerini.gr)