

Αυτό είναι πιο απειλητικό για την καρδιά σας παρά το αλάτι

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αμερικανοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι το αλάτι δεν είναι η νούμερο 1 απειλή για την καρδιά μας

Αμερικανοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι το αλάτι δεν είναι η νούμερο 1 απειλή ενάντια στην καρδιά μας. Αντιθέτως, στη μελέτη που δημοσιεύουν στην επιθεώρηση *American Journal of Cardiology* αναλύουν πώς ένα άλλο συστατικό που λαμβάνουμε από τις τροφές -σχεδόν όλες τις τροφές που καταναλώνουμε σε καθημερινή βάση- επιδρά σε μια περιοχή του εγκεφάλου μας, με αποτέλεσμα να αυξάνονται οι παλμοί της καρδιάς και να ανεβαίνει επικίνδυνα η αρτηριακή πίεση.

Αντιθέτως, στη μελέτη που δημοσιεύουν στην επιθεώρηση *American Journal of Cardiology* αναλύουν πώς ένα άλλο συστατικό που λαμβάνουμε από τις τροφές -σχεδόν όλες τις τροφές που καταναλώνουμε σε καθημερινή βάση- επιδρά σε μια περιοχή του εγκεφάλου μας, με αποτέλεσμα να αυξάνονται οι παλμοί της καρδιάς και να ανεβαίνει επικίνδυνα η αρτηριακή πίεση.

Η ζάχαρη -και όχι το αλάτι- ευθύνεται για την υπέρταση, υποστηρίζουν οι ερευνητές από τη Νέα Υόρκη και το Κάνσας. Υπογραμμίζουν επίσης πως πρόσφατη μελέτη που πραγματοποιήθηκε στη Γαλλία και περιελάμβανε 8.670 ενήλικες δεν κατέδειξε κάποια άμεση σχέση μεταξύ κατανάλωσης αλατιού και υπέρτασης.

Η παγιωμένη οδηγία των ειδικών ήταν να αποφεύγουμε το αλάτι σε μεγάλες ποσότητες, καθώς αυξάνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού κατά 25% και ευθύνεται για τρία εκατομμύρια θανάτους ετησίως.

Ωστόσο, η νέα μελέτη υποδεικνύει πως η ζάχαρη αποτελεί τη βασικότερη αιτία της υπέρτασης και κατ' επέκταση των καρδιαγγειακών επιπλοκών. Μάλιστα, μετα-αναλύσεις που αφορούν σε εκτενέστερες δοκιμές δείχνουν ότι η ζάχαρη συνδέεται πιο άμεσα με την υπέρταση απ' ό,τι το αλάτι.

Οι ερευνητές πιστεύουν ότι η αυξημένη κατανάλωση ζάχαρης επιδρά αρνητικά στον υποθάλαμο του εγκεφάλου, με αποτέλεσμα να αυξάνονται οι καρδιακοί παλμοί και να ανεβαίνει η αρτηριακή πίεση. Παράλληλα, ο οργανισμός παράγει περισσότερη ινσουλίνη κι έτσι αυξάνονται ακόμη περισσότερο οι παλμοί.

Πηγές: onmed.gr- onlycy.com