7 Οκτωβρίου 2016

Έστω και λίγο αλάτι παραπάνω αυξάνει τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Μειώστε την ποσότητα και χαρείτε τη ζωή συνιστούν οι ειδικοί

Βάλτε «φρένο» στο αλάτι για καλή υγεία

Βοστόνη, Μασαχουσέτη
Αν και είναι γνωστό ότι το πολύ αλάτι κάνει κακό στην υγεία μας διότι μπορεί να συντελέσει στην εκδήλωση υπέρτασης, τώρα μια 25ετής μελέτη καταλήγει στο συμπέρασμα ότι έστω και λίγη ποσότητα άλατος μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου.

Σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύθηκαν στο επιστημονικό έντυπο «Journal of the American College of Cardiology», ερευνητές της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ στη Βοστόνη, διαπίστωσαν ότι αν κάποιος υπό φυσιολογικές συνθήκες

καταναλώνει 1,5 κουταλάκια αλατιού ημερησίως και το αυξήσει κατά μισό επιπλέον (δηλαδή περίπου 1.000 χιλιοστογραμμάρια) τότε αυξάνονται οι πιθανότητες πρόωρου θανάτου κατά 12%. Και ο κίνδυνος συνεχίζει να αυξάνει κατά 12% για κάθε 1.000 χιλιοστογραμμάρια αλατιού που προσθέτει κανείς στην ημερήσια διατροφή του.

Όμως, αν μειωθεί η κατανάλωση του, τότε ο κίνδυνος πρόωρου θανάτου μειώνεται κατά 15%.

Η δρ Νάνσι Κουκ καθηγήτρια Επιδημιολογίας στο αμερικανικό πανεπιστήμιο και οι συνεργάτες της παρατήρησαν επίσης, ότι κατά τη διάρκεια 24 ετών τα άτομα που κατανάλωναν λιγότερο από ένα κουταλάκι του γλυκού αλάτι (2.300 mg/ημέρα) είχαν 25% μικρότερο κίνδυνο θανάτου, συγκριτικά με όσους κατανάλωναν σχεδόν 1,5 κουταλάκι (3.600 mg/ημέρα).

Τα τελευταία ευρήματα

Οι ερευνητές μελέτησαν στοιχεία από δύο μελέτες όπου οι συμμετέχοντες είτε είχαν συμβουλευθεί να μειώσουν την ποσότητα του αλατιού που έτρωγαν, είτε είχαν αφεθεί να καταναλώνουν όσο ήθελαν. Οι μελέτες (Hypertension Prevention I και II) είχαν σχεδιαστεί για να δουν οι επιστήμονες αν η μείωση του αλατιού μπορεί να προλάβει την εκδήλωσης της υπέρτασης. Η πρόσληψη του νατρίου είχε υπολογιστεί μέσω της ανάλυσης δειγμάτων ούρων, σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Στην φάση I 744 άτομα και στην φάση II σχεδόν 2.400 περιόρισαν την κατανάλωση αλατιού. Κατά τη διάρκεια της μελέτης 251 άτομα από την ομάδα που περιόρισε το αλάτι απεβίωσαν. Ενώ από τους σχεδόν 3.000 που έτρωγαν όσο αλάτι ήθελαν, απεβίωσαν 272.

Η πρώτη μελέτη έγινε από το 1987 έως το 1990 και η δεύτερη από το 1990 μέχρι το 1995.

Σύμφωνα με την Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία, η πρόσληψη άλατος δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα 2.400 mg ανά ημέρα, αλλά το βέλτιστο για την καρδιακή υγεία είναι όχι περισσότερα από 1.500 mg. Όμως, ο μέσος αμερικανός καταναλώνει 3.400 mg αλάτι την ημέρα.

«Η σχέση μεταξύ αλατιού και θανάτου ήταν μέχρι σήμερα αντιφατική. Αλλά πλέον έχει γίνει αποδεκτό ότι η υπερκατανάλωση αλατιού έχει ανεπιθύμητες ενέργειες, ενώ λιγότερο αποδεκτό είναι κατά πόσο τα πολύ χαμηλά επίπεδα νατρίου είναι ωφέλιμα. Γνωρίζουμε ότι μειώνοντας το αλάτι μειώνεται και η αρτηριακή πίεση του αίματος, αλλά αν αυτό μεταφράζεται σε μείωση της καρδιακής νόσου και του

θανάτου δεν είναι ξεκάθαρο. Κι ενώ η μελέτη μας δεν αποδεικνύει σχέση αιτίου-αποτελέσματος, εντοπίζει πράγματι σχέση μεταξύ πρόσληψης νατρίου και μετέπειτα θνησιμότητας σε ορίζοντα 20ετίας» εξηγεί η δρ Κουκ.

Να σημειωθεί ότι η μελέτη συμπεριέλαβε κατά κανόνα υγιείς άνδρες και γυναίκες που δεν έπασχαν από υπέρταση ή καρδιακή νόσο, γεγονός που σημαίνει ότι τα αποτελέσματα δεν επηρεάζονται από τις δύο αυτές σοβαρές παραμέτρους.

Πηγή: tovima.gr