

Υπέρταση και αλάτι (Δημήτριος Τσαγκαδόπουλος, Αν. Διευθυντής Καρδιολογικού Τμήματος Νοσοκομείου «ΣΩΤΗΡΙΑ»)

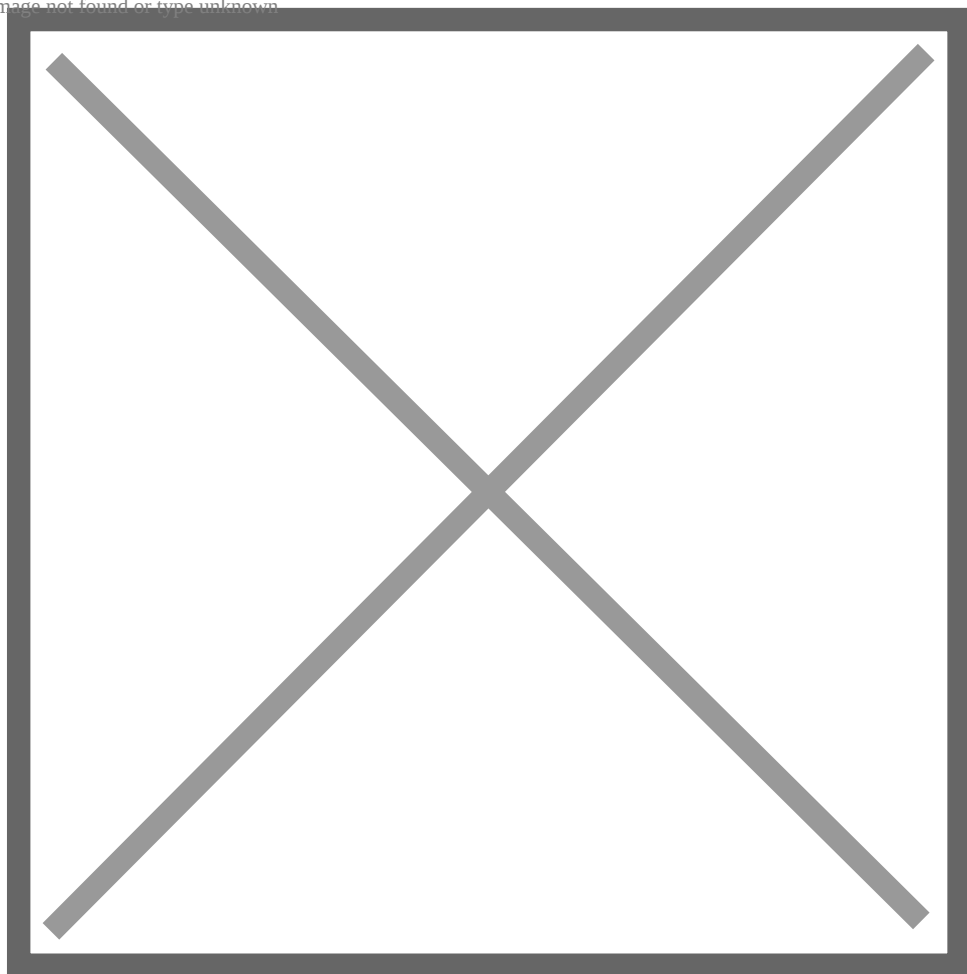
/ [Πεμπτούσία](#)



Κατά το μήνα Μάιο καθιερώθηκε η «παγκόσμια ημέρα της υπέρτασης» και κατά το μήνα Φεβρουάριο η «εβδομάδα ευαισθητοποίησης κατά του αλατιού». Στο παρόν θα ασχοληθούμε με τα κυριότερα σημεία και τις σχέσεις του αλατιού με την υπέρταση.

Καταρχάς, ή αρτηριακή πίεση είναι απαραίτητη για τον οργανισμό, γιατί χωρίς αυτή το αίμα δεν θα κυκλοφορούσε στο σώμα και δεν θα μεταφέρονταν στα διάφορα όργανα οξυγόνο και άλλες χρήσιμες ουσίες. Επίσης το αλάτι είναι απαραίτητη ουσία για το σώμα μας, αφού διατηρεί την ισορροπία των υγρών του και επιτελεί και άλλες χρήσιμες λειτουργίες στα κύτταρα. Το πρόβλημα υπάρχει στις υπερβολές. Ας πάρουμε όμως τα πράγματα με τη σειρά.

Image not found or type unknown



Πηγή: drlam-6bmwcfqpiol3wo6jnjj0.netdna-ssl.com

Η υπέρταση

Η αθηροσκλήρωση είναι η πάθηση των αγγείων που αποτελεί την πρώτη αιτία αναπηρίας και θανάτου. Αφορά σε όλες τις αρτηρίες του σώματος, αναπτύσσεται με τη βοήθεια των παραγόντων καρδιαγγειακού κινδύνου όπως η κληρονομικότητα η ελλιπής παιδεία από γονείς-δασκάλους-MME, η καθιστική ζωή, η παχυσαρκία, η υπερχοληστερολαιμία το κάπνισμα ο διαβήτης, η υπέρταση, κ.α. Αναπτύσσεται αργά και σταδιακά από μικρή ηλικία και η κατάσταση αυτή επιδεινώνεται, επειδή με την πάροδο των ετών προστίθενται-αθροίζονται οι παράγοντες κινδύνου. Όταν αναπτυχθεί και επιδεινωθεί η αθηροσκλήρωση στενεύουν ή και αποφράσσονται αγγεία σε όλα τα όργανα του σώματος και ανάλογα με το όργανο που βλάπτεται προκύπτει η αντίστοιχη πάθηση.

Από τους πολλούς αυτούς παράγοντες κινδύνου συχνότερος και σοβαρότερος είναι η αρτηριακή υπέρταση. Όσο μεγαλύτερη είναι τόσο μεγαλύτερος και ο κίνδυνος θανάτου ή αναπηρίας, γιατί αυξάνεται ο κίνδυνος σοβαρών αθηροσκληρωτικών επιπλοκών, όπως έμφραγμα μυοκαρδίου, η καρδιακή ανεπάρκεια, εγκεφαλικά επεισόδια, νεφρική ανεπάρκεια κ. ά

Η φυσιολογική αρτηριακή πίεση στους ενήλικες δεν πρέπει να ξεπερνά τα 120 mmHg η συστολική ή μεγάλη και τα 80 mmHg η διαστολική η μικρή. Η αρτηριακή πίεση είναι υψηλή και την ονομάζουμε υπέρταση όταν η συστολική ή η διαστολική ή και οι δύο αυξάνονται και παραμένουν πάνω από τα όρια των 140 και 90 mmHg. Υπολογίζεται ότι παγκοσμίως περισσότεροι από 25% των ενηλίκων έχουν υπέρταση, δηλαδή στην Ελλάδα οι υπερτασικοί υπερβαίνουν τα 2 εκατομμύρια.

Αλάτι: πρόσληψη υπό προϋποθέσεις

Το αλάτι αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που οδηγούν σε υπέρταση. Έχει βρεθεί ότι υπάρχει σχέση μεταξύ της υπέρτασης και της κατανάλωσης τού αλατιού. Ο μέτριος περιορισμός του αλατιού στη διατροφή μας αποδεδειγμένα μειώνει την αρτηριακή πίεση και οι άνθρωποι που έχουν την τάση να παρουσιάζουν υπέρταση είναι πολύ πιθανό να την χειροτερεύουν τρώγοντας αλατισμένα φαγητά.

Πολλοί θεωρούν ότι «αλάτι» και «νάτριο» έχουν την ίδια έννοια. Όμως δεν είναι έτσι. Το αλάτι χημικά είναι χλωριούχο νάτριο, που περιέχει μόνο κατά το ήμισυ, περίπου, της σύνθεσης του νατρίου. Το νάτριο όπως αναφέρθηκε είναι σημαντικό μέταλλο για τον οργανισμό μας και πρέπει να υπάρχει σε αυτόν. Όμως πρέπει να υπάρχει σε συγκεκριμένες ποσότητες και αυτές τις ποσότητες τις προσλαμβάνει ο οργανισμός με τα τρόφιμα.

Όλες οι τροφές, φυτικές και ζωικές, περιέχουν από τη φύση ποσότητες αλατιού που καλύπτουν πλήρως τις ανάγκες του οργανισμού.

Η ποσότητα του αλατιού (χλωριούχο νάτριο), που χρειάζεται ο οργανισμός μας για να ζήσει φυσιολογικά, είναι 4-5 γραμμάρια την ημέρα, δηλαδή 2,5 γρ. νατρίου. Υπολογίζεται ότι μία κουταλιά του γλυκού περιέχει 5-6 γρ. αλάτι και αυτό βρίσκεται εύκολα στα τρόφιμα. Επιπλέον κατά την παρασκευή του φαγητού ρίχνουμε και λίγο μαγειρικό αλάτι για τον κόσμο, ο οποίος δεν έχει ιδιαίτερο λόγο να το φοβάται, αλλά και αυτό έχει τα όριά του. Δεν πρέπει αυτός ο κόσμος που δεν έχει υπέρταση ή καρδιακή ανεπάρκεια να παίρνει πάνω από 10-12 γρ. ημερησίως. Δυστυχώς, ο μέσος άνθρωπος καταναλώνει πολύ περισσότερο αλάτι χρησιμοποιώντας είτε αυτούσια επιπρόσθετο αλάτι στο φαγητό του, είτε τροφές

με μεγάλη περιεκτικότητα σε αλάτι, όπως τυριά, ξηροί καρποί, τσιπς, αλλαντικά, κατεργασμένα προϊόντα σάλτσες, κ.ά.

[Συνεχίζεται]