

## **Γιατί καταναλώνουμε τόσο αλάτι (και έχουμε προβλήματα); (Δημήτριος Τσαγκαδόπουλος, Αν. Διευθυντής Καρδιολογικού Τμήματος Νοσοκομείου «ΣΩΤΗΡΙΑ»)**

/ [Πεμπτούσια](#)



[Προηγούμενη δημοσίευση: <http://www.pemptousia.gr/?p=18785>]

Πώς φτάσαμε όμως να καταναλώνουμε τόσο πολύ αλάτι;

Οι αρχαίοι προγονοί μας δεν ήταν έτσι, πρόσεχαν το αλάτι. Σιγά-σιγά άλλαξαν οι γευστικές συνήθειές μας για πολλούς λόγους. Π.χ. οι εταιρείες τροφίμων και η μαγειρική στην προσπάθειά τους να κάνουν πιο εύγευστα τα τρόφιμα ώστε να τα καταναλίσκουμε όλο και περισσότερο για δικό τους κέρδος, προσθέτανε όλο και περισσότερο αλάτι. Το κακό είναι ότι τα γονίδια μας που ελέγχουν την υπέρταση σε σχέση με το αλάτι δεν μπόρεσαν να προσαρμοσθούν και αυτά, όπως οι γευστικές μας συνήθειες

Το αλάτι αυξάνει την πίεση για δύο κυρίως λόγους: α) προκαλεί κατακράτηση υγρών και αυξάνει τον όγκο του κυκλοφορούντος αίματος, β) επιδρά στα αγγεία, συμβάλλοντας στην σκλήρυνσή τους μαζί με άλλους παράγοντες, όπως η ηλικία, έτσι ώστε να αυξάνεται κυρίως η συστολική-μεγάλη πίεση.



Πηγή: [saltsense.co.uk](http://saltsense.co.uk)

Όλες οι επιστημονικές εταιρίες σε Αμερική και Ευρώπη συνιστούν μείωση της πρόσληψης του άλατος μαζί με άλλες μεταβολές του τρόπου ζωής, όπως η υγιεινή διατροφή με μείωση του σωματικού βάρους σε παχυσαρκία η άσκηση, η διακοπή του καπνίσματος, ή η θεραπεία της υπερχοληστερολαιμίας ή του διαβήτη. Παράλληλα βέβαια χορηγούνται φάρμακα για τη θεραπεία της υπέρτασης.

Οι επιστημονικές αυτές εταιρίες συνιστούν το αλάτι να είναι περιορισμένο. 5 γρ. ή λιγότερο ημερησίως, και το αποτέλεσμα εμφανίζεται σε εβδομάδες ή σε λίγους μήνες. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να προσπαθείτε συνέχεια και να κάνετε τρόπο ζωής σας και της οικογενείας σας, περιλαμβανομένων και των παιδιών, την χωρίς πρόσθετο αλάτι διατροφή, αφού τα τρόφιμα έχουν το αλάτι που χρειάζεται ο οργανισμός, Αν ξαναρχίσετε να τρώτε αλάτι η πίεση θα αυξηθεί εκ νέου.

Γεγονός όμως είναι ότι ο περιορισμός της κατανάλωσης του αλατιού δεν μειώνει την πίεση σε όλα τα άτομα το ίδιο και αυτό εξαρτάται από τα γονίδιά τους.

Πρόσωπα με ευαισθησία στο αλάτι, οι «αλατοευαίσθητοι», ωφελούνται περισσότερο από τον περιορισμό της κατανάλωσής του, σε σύγκριση με εκείνους που αντέχουν στο αλάτι.

Παρά τον περιορισμό αυτόν και επειδή στην καθημερινή πράξη δεν γνωρίζουμε σε ποιά κατηγορία ανήκουμε, η μείωση της πρόσληψης του αλατιού είναι δυνατό σε ορισμένους να μειώσει αρκετά την πίεση ώστε να μη χρειάζεται πλέον να παίρνουν φάρμακα ή, έστω να παίρνουν λιγότερα

Πώς θα μειώσουμε την πρόσληψη του αλατιού;

A) Δεν ρίχνουμε στο μαγειρεμένο φαγητό ή στη σαλάτα αλάτι.

B) Το σπουδαιότερο πρέπει να μαγειρεύουμε χωρίς αλάτι. Όσοι ισχυρίζονται ότι δεν τρώγεται ανάλατο- μαγειρεμένο φαγητό κάνουν λάθος. Μαγειρεύοντας χωρίς αλάτι, θα μάθετε να χρησιμοποιείτε τη φαντασία σας, κάνοντας συνδυασμούς με βότανα καρυκεύματα μυρωδικά, έλαια κρασιά, ποτά. Η μαγειρική χωρίς αλάτι είναι εξίσου νόστιμη και αρωματική.

Γ) Να ψωνίζουμε τρόφιμα χωρίς αλάτι: Η προμήθεια τροφίμων χαμηλής περιεκτικότητας σε νάτριο είναι σήμερα ευκολότερη από παλαιότερα αφού πλέον τα περισσότερα είδη κυκλοφορούν σε συσκευασίες που αναφέρουν υποχρεωτικά τα συστατικά του περιεχομένου τους,

Αναζητείστε, λοιπόν, διαβάζοντας την ετικέτα τρόφιμα χωρίς αλάτι (sodium free) χαμηλής περιεκτικότητας σε αλάτι (reduced sodium). Πρέπει να είστε ιδιαίτερα επιφυλακτικοί απέναντι σε κάθε συστατικό, που έχει τον προσδιορισμό «νάτριο» (reduced sodium) και να τα αποφεύγεται γιατί αυτό ομολογεί την παρουσία «κρυμμένου» αλατιού στα τρόφιμα

Αυτό συμβαίνει, συνήθως, με τα ακόλουθα συστατικά: monosodium glutamate (για εμπλουτισμό με άρωμα), sodium bicarbonate (βοηθά στο φούσκωμα), sodium nitrate (συντηρητικό κρέατος), sodium benzoate (συντηρητικό), sodium propionate (αναστολέας νατρίου), sodium citrate (για την οξύτητα).

Οι ενδείξεις «ανάλατο», «χωρίς προσθήκη αλατιού» και «χωρίς πρόσθετο αλάτι» σημαίνουν ότι το προϊόν συσκευάσθηκε χωρίς το αλάτι που συνήθως προστίθεται στη συσκευασία αλλά περιέχει μόνο το νάτριο που έχει ως τρόφιμο από τη φύση του.

Είναι λοιπόν σχετικά εύκολο να αλλάξουμε σιγά-σιγά αυτή τη γευστική μας συνήθεια, με τη βοήθεια της Πολιτείας που ελέγχει τα τρόφιμα και τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης.

Κυρίως, όμως, υπεύθυνοι είμαστε οι ίδιοι, που με απλά μέσα μπορούμε να ελέγξουμε έναν από τους κύριους παράγοντες δημιουργίας της τόσο βλαπτικής

υπέρτασης.

Έτσι και στην υπέρταση, όπως και στο αλάτι, ισχύει το «όσο λιγότερο, τόσο καλλίτερα».

*Πηγή: «Στους ρυθμούς της καρδιάς», εκδ. Ελληνικού Ιδρύματος Καρδιολογίας. Τομ. 18, τευχ.206, σ.83-84*